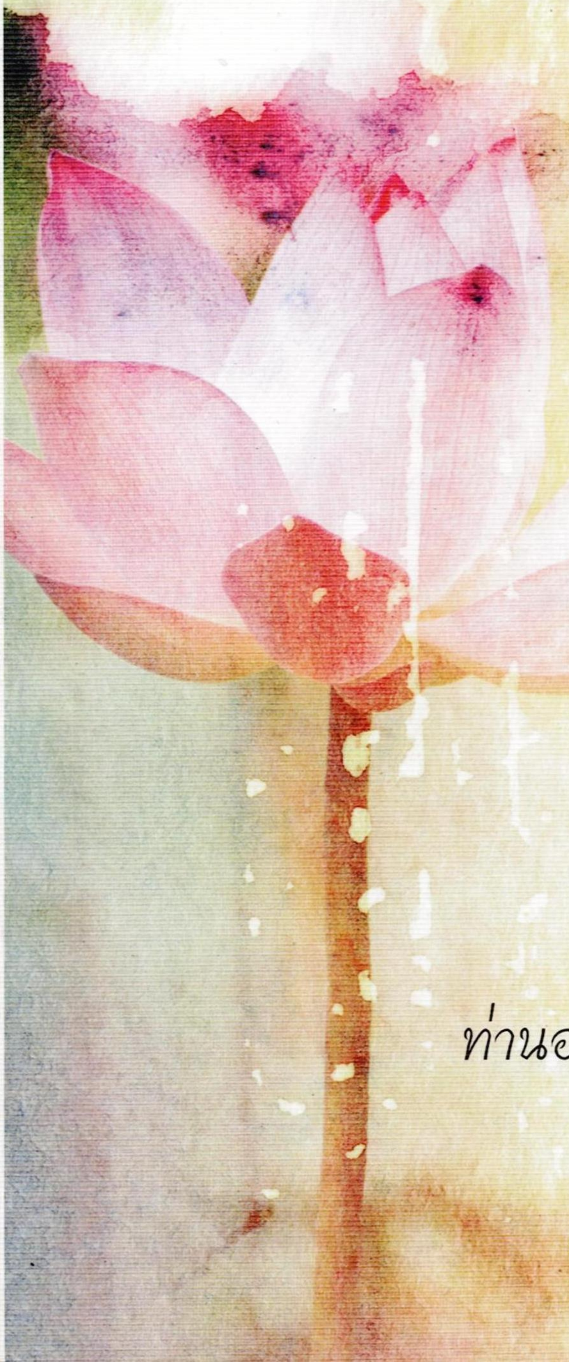


ท่านอาจารย์พระมหาบัว ในกรุงลอนดอน

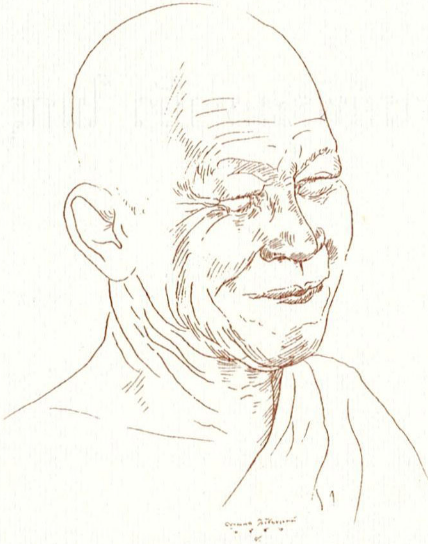
ม.ร.ว.เสริมศรี เกษมศรี ผู้เรียบเรียง

ท่านอาจารย์พระมหาบัว ในกรุงลอนดอน

ท่านอาจารย์พระมหาบัว ในกรุงลอนดอน

ใจเป็นสิ่งที่ให้มีหลักมั่นคง
ได้ถ้าตั้งใจฝึกฝน ก็จะไม่คลอน
หากใจก็ไม่มีหลักเกณฑ์ ความ
เพียรเพื่อธรรมอันประเสริฐ เพ
ราะทุกข์สิ่งทนก็ดี ดีกว่านอน
จมกองทุกข์อยู่ด้วยกิเลสตัณ
หาไม่มีวันหลุดพ้นเลย

บัว



กิเลสมีความยึดเหนี่ยวเป็นตน
ปกคลุมดวงใจจนมองหาตัวไม่เจอ
จิตเวลาจะฝึก ทรมานมันสุดมันสิ้น
ถ้าเป็นตายก็ช่างเจ้าของ จิตเป็น
หมาขี้เรื้อน สิ้นแล้ว ก็ดีนี้ อยู่ที่
ไหนก็ไม่สบาย ต้องทรมานอย่างหนัก
มือคนสยบลงได้

หนังสือเล่มนี้จะเป็นที่น่าสนใจสำหรับผู้ประสงค์จะทราบว่า พุทธศาสนิกชนในประเทศอังกฤษมีความรู้ ความสนใจ ความพากเพียรปฏิบัติธรรม ด้วยความเข้าใจพุทธธรรมสูงเพียงใด และอะไรเป็นสิ่งสำคัญที่จูงใจให้ชาวอังกฤษและชาวต่างประเทศอื่นๆ หันมาสนใจในพระพุทธศาสนา

เมื่อท่านได้อ่านภาคภาษาไทยโปรดเข้าใจว่า เป็นสำนวนของท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน ทั้งหมด เว้นแต่ตอนบรรยายภาพหรือเหตุการณ์เท่านั้น

ส่วนภาคภาษาอังกฤษนั้น ม.ร.ว.เสริมศรี เกษมศรี ได้พยายามแปลเป็นภาษาอังกฤษจากคำอธิบายธรรมและตอบคำถามภาษาไทย ซึ่งท่านอาจารย์ได้กรุณาตรวจแก้ให้เรียบร้อยแล้วและได้ขอให้ท่านปัญญาวัฑโฒ ภิกษุชาวอังกฤษซึ่งรู้ภาษาไทยดีและอยู่ศึกษากับท่านอาจารย์มากว่า ๑๒ ปีแล้ว ช่วยตรวจแก้ (ภาษาอังกฤษ) ให้ กับได้ขอให้ ศจ.น.พ.อวย เกตุสิงห์ คนไทยซึ่งรู้ภาษาอังกฤษดี ช่วยตรวจแก้อีกทางหนึ่งด้วย ก่อนที่จะใช้เป็นต้นฉบับภาษาอังกฤษ

หนังสือเล่มนี้สำเร็จได้ด้วยความศรัทธา วิริยะ และความร่วมมือร่วมใจของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องมากหลาย สมควรที่จะจารึกไว้ในหนังสือนี้ เพื่อท่านผู้อ่านจะได้อนุโมทนากุศลด้วย คือ

๑). พระภิกษุ ปัญญาวัฑโฒ (Peter John MORGAN) ผู้ทำหน้าที่เชื่อมสัมพันธไมตรีระหว่างพุทธศาสนิกชาวอังกฤษกับชาวไทย จนกระทั่งได้มีการนิมนต์ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน เจ้าอาวาสวัดป่าบ้านตาด อุดรธานี ไปอธิบายธรรมและตอบคำถามพุทธศาสนิกชนชาวอังกฤษ ณ ธัมมปทีปวิหาร กรุงลอนดอน ระหว่างวันที่ ๗–๒๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๗

(ค.ศ.๑๙๗๔) ณ กรุงลอนดอน ท่านทำหน้าที่แปล ไทย-อังกฤษ อังกฤษ-ไทย ตลอดเวลา จึงได้ข้อความมาเป็นเนื้อหาน่าสนใจอยู่ในหนังสือนี้ ครั้นกลับมาถึงประเทศไทย ท่านได้กรุณาตรวจแก้คำแปลภาษาอังกฤษให้ด้วย

๒). มิสซิส เชอร์รี่ (Mrs.L.G.CHERRY) ชาวคานาดา โยมมารดาของพระภิกษุอภิเจโต (George Rodney CHERRY) ซึ่งมาบวชที่วัดบวรนิเวศวิหาร และไปศึกษาอยู่กับท่านอาจารย์ ณ วัดป่าบ้านตาด มากว่า ๑๐ ปีแล้ว มิสซิสเชอร์รีได้เข้ามาเยี่ยมพระลูกชายในประเทศไทยหลายครั้งแล้ว มายุคนี้ชราภาพลง จึงขอมีโอกาสเดินทางแต่ใกล้ๆ คือจากกรุงโตรอนโต คานาดา มาเยี่ยมพระลูกชายที่จะตามไปอุปัฏฐากท่านอาจารย์ ณ ประเทศอังกฤษด้วย มิสซิสเชอร์รีจึงได้ศรัทธาเป็นอุปัฏฐากสำคัญในการเดินทาง แม้ภายในประเทศอังกฤษของภิกษุทั้งสามที่ไปจากประเทศไทยในครั้งนี้

๓). ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน สู้เดินทางไปรวบรวมทุกข์นานัปการของมนุษย์ในประเทศหนาว แม้ในฤดูร้อน ในพ.ศ. ๒๕๑๗ ความหนาวในประเทศอังกฤษก็ยังมากอยู่สำหรับคนไทย แต่ท่านก็มิได้ลำบากยากใจอันใดเลย เป็นอยู่ง่ายๆ ท่านไม่ต้องการให้จัดอะไรเป็นพิเศษให้ท่านเลย เช่น อาหารและที่อยู่อาศัย ท่านว่า ท่านปัญญาวัฑโฒมาฉันอาหารในประเทศไทยได้อย่างไรตลอดเวลา ๑๒ ปี ท่านก็ฉันอาหารฝรั่งในประเทศอังกฤษเช่นเดียวกับท่านปัญญาวัฑโฒได้อย่างนั้น ท่านมิได้ฉันหมากเลย ทั้งๆ ที่มีคนเป็นห่วงท่านในเรื่องนี้

ในการอธิบายธรรมและตอบปัญหานั้น ท่านต้องพิจารณาอย่างรอบคอบที่จะตอบผู้ถามซึ่งมีตั้งแต่พวกที่ได้ฝึกสมาธิมานานแล้ว ผู้สนใจเริ่มจะฝึก ผู้ที่เคยฝึกสมาธิจากอาจารย์อื่นๆ นักศึกษาในมหาวิทยาลัย (เคมบริดจ์) ตลอดจนผู้ซึ่งเพิ่งจะเริ่มหันมาสนใจพุทธศาสนา นับว่ายากมาก

เมื่อกลับมาถึงประเทศไทยแล้ว ท่านยังต้องตรวจแก้บันทึกการอธิบายธรรม

และตอบคำถามภาษาไทย ซึ่งม.ร.ว. เสริมศรี เกษมศรี พิมพ์เสนอตรวจแก้ถึง ๒ ครั้ง จึงได้ต้นฉบับภาษาไทย

๔). มิสซิส วินท์ (Mrs.Freda WINT) แห่งอ๊อกฟอร์ด (Oxford) และบุตร คือนายเบน วินท์ (Mr.Benedict WINT) แห่งเคมบริดจ์ (Cambridge) ทั้งสอง เคยมาจำศีลภาวนาอยู่ ณ วัดป่าบ้านตาด และเคยบวชเป็นสามเณร (ตอน อายุ ๑๙ ปี) ศึกษาที่วัดป่าบ้านตาด ในระหว่างที่มหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ปิด เทอม กับมิสซิสบราวน์ (Mrs.Jane BROWNE) แห่งคอร์นวอลล์ (Corn-wall) ซึ่งเคยเข้ามาจำศีลภาวนา และนำปัญหาธรรมมาให้ท่านอาจารย์แก้ที่ วัดป่าบ้านตาดถึง ๓ คราว กับน้องสาว คือ มิสซิส บราวน์ (Mrs.Griselda BROWNE) แห่งคานาดา ท่านทั้ง ๔ นี้ได้ศรัทธาเข้ามาอยู่ในกรุงลอนดอน ตลอดระยะเวลาที่ท่านอาจารย์ไปพำนักในประเทศอังกฤษ ทั้งนี้เพื่อเตรียม อาหาร เตรียมที่ใส่บาตร เพราะท่านอาจารย์และพระภิกษุอีกสองรูปนั้น ท่าน บิณฑบาตและฉันในบาตรตามพระวินัยที่เคยปฏิบัติในประเทศไทย เธอเป็นห่วง จัดธุระดูแลอุปัฏฐากพระให้เรียบร้อยถูกต้องตามพระวินัยตลอดเวลาที่อยู่ใน ประเทศอังกฤษ

๕). พุทธศาสนิกชนไทยที่อยู่ในกรุงลอนดอนหลายครอบครัว ซึ่งมีทั้ง นักศึกษา ประชาชน ข้าราชการ และนักธุรกิจ ได้ศรัทธาหมุนเวียนเปลี่ยนหน้ากัน นำอาหารมาใส่บาตรทุกวัน และช่วยเป็นธุระอำนวยความสะดวกติดต่อ สายการบิน ตลอดจนไปรับและไปส่งคณะภิกษุที่ไปจากประเทศไทยโดยเรียบร้อย ทุกประการ

ท่านเหล่านั้นไม่ยอมให้ใส่ชื่อ ท่านว่าท่านไปทำบุญตามความศรัทธา ปสาทะของท่าน มิใช่ไปเป็นทางการแต่อย่างใด ท่านปลื้มใจในกุศลที่ท่านได้ ปฏิบัติในโอกาสพิเศษเช่นนี้อยู่มากแล้ว

๖). ศาสตราจารย์ นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ ผู้ศรัทธาเดินทางไปทำหน้าที่

ไวยาวัจกรและลูกศิษย์ของพระภิกษุแห่งประเทศไทยนี้ ด้วยทุนทรัพย์ของตนเอง ได้ช่วยในการบันทึกคำสอน และติดตามไปปฏิบัติท่านอาจารย์ในที่ต่างๆ ครั้นกลับมาถึงประเทศไทย ก็ได้ช่วยตรวจแก้คำแปลภาษาอังกฤษ ปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น ก่อนที่จะได้ต้นฉบับภาษาอังกฤษ ตลอดจนช่วยหาสำนักพิมพ์ที่ดีให้ด้วย

๗). บุคคลสำคัญที่สุด ขอนำมากล่าวท้ายที่สุดเพื่อให้ปรากฏเด่นชัดนั้น คือองค์การนิติบุคคล ชื่อ ทรัสต์เพื่อสงฆ์อังกฤษ จำกัด (THE ENGLISH SANGHA TRUST, LTD.) ซึ่งเป็นองค์การที่สนับสนุนพระสงฆ์ในพุทธศาสนาที่ประเทศอังกฤษ ชาวอังกฤษร่วมกันจัดตั้งขึ้นนานมาแล้ว ท่านปัญญาวัฑโฒเป็นองค์หนึ่งที่ได้รับการอุปัฏฐากจากองค์การนี้มาก่อน คณะกรรมการและเจ้าหน้าที่ขององค์การนี้ดูแลจัดการ “ธัมมปทีปวิหาร” ในยุคนี้ มีศาสตราจารย์ มอรีซ วอลช์ (Prof.Maurice WALSHE) เป็นประธาน และนาย ยอช ชาร์พ (Mr.George SHARP) เป็นเลขานุการ และนายโรเบิต จอนสัน (Mr.Robert JOHNSON) เป็นเจ้าหน้าที่ประจำดูแลพระภิกษุ ที่พำนักในธัมมปทีปวิหาร

หากไม่ได้ความช่วยเหลือร่วมมือของบุคคลที่สำคัญที่สุดนี้ บุคคลจำนวนมากจะไม่ได้รับผลดีทางพุทธศาสนาเช่นที่ท่านจะอ่านพบในหนังสือเล่มนี้ ความเลื่อมใส ศรัทธา ตลอดจนความเอาจริงขององค์การนี้ ทำให้เห็นแสงอันเรืองรองของพระพุทธธรรมที่จะปรากฏในภาคตะวันตกของโลกสืบไปในอนาคต

เสริมศรี เกษมศรี
(ม.ร.ว.เสริมศรี เกษมศรี)
ผู้เรียบเรียงหนังสือนี้

มีนาคม ๒๕๑๘



คำชี้แจงของผู้รวบรวม

ในการพิมพ์บันทึกคำอธิบายธรรมและตอบปัญหาของชาวอังกฤษในครั้งนี้ ผู้รวบรวมได้ใช้เลขแทนชื่อของบุคคลเป็นส่วนมาก เช่นชายถามก็ใส่ ถ.๑–ช.๑ หรือหญิงถาม ก็ใส่ ถ.๓–ญ.๒ ถ้าตัวเลขซึ่งหมายถึงบุคคลซ้ำกัน แม้เลขคำถามจะต่างกัน ก็หมายความว่าคำถามครั้งที่เท่านั้น ถามโดยบุคคลเลขนั้นที่เคยถามไว้ครั้งหนึ่งแล้ว

วิธีสื่อความคิดติดต่อกันระหว่างอาจารย์และชาวอังกฤษนั้น กระทำดังนี้

เมื่อมีคนถามเป็นภาษาอังกฤษ ท่านปัญญาวัฑโฒ ภิกษุชาวอังกฤษซึ่งมาฝึกอบรมอยู่กับท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน ณ วัดป่าบ้านตาด อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี เป็นเวลา ๑๒ ปีเศษ เป็นผู้แปลเป็นภาษาไทยให้ท่านอาจารย์ฟัง เมื่อท่านอาจารย์ตอบมา ท่านปัญญาฯ ก็แปลเป็นภาษาอังกฤษให้ที่ประชุมฟัง ศาสตราจารย์นายแพทย์ อวย เกตุสิงห์ บันทึกเทปไว้ ม.ร.ว.เสริมศรี เกษมศรี บันทึกลงสมุดตามไปในขณะถามตอบอีกส่วนหนึ่งด้วย บางครั้งท่านอาจารย์หรือท่านปัญญาฯ เรียกให้ ศจ.นพ.อวย เกตุสิงห์ หรือ ม.ร.ว.เสริมศรี เกษมศรี ช่วยเสริมบ้าง

ม.ร.ว.เสริมศรี เกษมศรี ได้ถอดเทป และสอบกับสมุดที่จดไว้ด้วย แล้วพิมพ์เอกสารนี้ถวายท่านอาจารย์ตรวจแก้ตามที่ได้บันทึกไว้เป็นวันๆ เมื่อท่านอาจารย์กรุณาตรวจแก้ครั้งที่ ๑ ให้แล้ว ก็มาพิมพ์ตามที่แก้นั้นเป็นร่างครั้งที่ ๒ เสนอขอประทานให้ท่านอาจารย์ตรวจแก้อีกครั้ง เมื่อปรากฏว่าหน้าใด เรื่องใด ท่านอาจารย์แก้มาอีก ก็พิมพ์หน้านั้นขึ้นมาใหม่ จึงกล่าวได้ว่าต้นฉบับหนังสือนี้เป็นเรื่องที่ท่านอาจารย์ได้ตรวจทานในภาคภาษาไทยถึง ๒ ครั้งแล้ว



ส่วนในภาคภาษาอังกฤษนั้น ได้ถวายร่างภาษาไทยที่ถูกต้องแล้วให้ท่านปัญญาฯ ศึกษา และถวายคำแปลเป็นภาษาอังกฤษ ซึ่ง ม.ร.ว.เสริมศรี เกษมศรี ได้พากเพียรทำขึ้นนั้นให้ท่านปัญญาฯ ตรวจแก้ตามที่ท่านเห็นว่า "พอจะไปได้" แล้วจึงนำพิมพ์เป็นเล่มต่อไป

วันอาทิตย์ วันที่ ๙ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๗ (ค.ศ. ๑๙๗๔)

การประชุมวันนี้ เริ่มเวลา ๑๗.๓๐ น. ณ หอพระ (Shrine) อยู่บนชั้นสามของอาคาร "ธัมมปทีปวิหาร" ได้มีพิธีมอบ "พระพุทธรูป ๒๕ ศตวรรษ รุ่นพิเศษ" ซึ่งทำด้วยแก้วขาว แต่มีสีฉัพพรรณรังสี ขนาดเล็ก พร้อมด้วยแท่นรองไม้สีเข้ม มีคาดสีทอง ซึ่ง ม.ร.ว.เสริมศรี เกษมศรี ได้นำไปเพื่อถวายท่านอาจารย์พระมหาบัว ให้ท่านมอบให้แก่ "ธัมมปทีปวิหาร" พร้อมกับหนังสือภาษาอังกฤษ คือ "ปาฏิโมกข์" และ "วินัยมุข" และหนังสือภาษาไทย คือ "ระเบียบของมหาเถรสมาคมแห่งประเทศไทย"

หนังสือดังกล่าวได้ไปจากมหามกุฏราชวิทยาลัย หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

พิธีมอบ "พระพุทธรูป ๒๕ ศตวรรษ รุ่นพิเศษ" แก่ "ธัมมปทีปวิหาร

เมื่อท่านอาจารย์และภิกษุฝรั่ง คือ ท่านปัญญาวัฑโฒ กับท่านอภิเจโต จากวัดป่าบ้านตาด อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ประเทศไทย ขึ้นมาจากกุฏิสู่หอพระหรือห้องประชุมนี้แล้ว ที่ประชุมยืนขึ้นต้อนรับด้วยความเคารพ และนั่งลงพร้อมกับพระภิกษุนั่ง แล้วฆราวาสทั้งปวงจึงถวายอภิวาทอีกครั้งหนึ่ง

ม.ร.ว.เสริมศรี เกษมศรี ได้ยืนขึ้นขอประทานโอกาสนำพระพุทธรูป ๒๕ ศตวรรษ รุ่นพิเศษ ถวายเพื่อท่านอาจารย์จะได้มอบให้แก่คณะกรรมการ "The English Sangha Trust, Ltd." ซึ่งเป็นเจ้าของ ธัมมปทีปวิหาร นี้ ท่านอาจารย์รับพระพุทธรูปและสิ่งทั้งปวงมา แล้วเชิญให้ทางคณะกรรมการมารับ ท่านศาสตราจารย์มอริซ วอลช์ (Professor Maurice Walshe) ประธานกรรมการของคณะนี้ ได้ก้าวออกมากราบท่านอาจารย์ ๓ ครั้ง แล้วรับพระพุทธรูปและส่วนประกอบจากท่านอาจารย์ เจ้าหน้าที่ของ

ธัมมปทีปวิหารได้หาม้ารองอีกตัวหนึ่ง นำมาตั้งกลางโต๊ะบูชา หน้าพระพุทธรูปสัมฤทธิ์ ซึ่งประจำอยู่ในวิหารแห่งนี้ แล้วท่านศาสตราจารย์จึงเชิญพระพุทธรูปนี้ไปประดิษฐานบนม้ารองนั้น ทำให้เห็นพระพุทธรูปแก้วสี "ฉัพพรรณรังสี" องค์เล็กนี้อยู่กลางพระอุระของพระพุทธรูปเดิมงดงามน่ารักมาก เสมือนเป็นไข่มุกเม็ดใหญ่ฝังอยู่กลางทอง เบื้องหน้าม้าที่รองนั้นเขาตั้งพานทองเหลืองใส่ผลไม้กับที่ใส่ดอกไม้บูชาพระ เมื่อทำสักการะพระพุทธรูปทั้งสองนี้ จะรู้สึกเสมือนว่ามีพระพุทธเจ้า และพระธรรมเจ้าพร้อมกัน ณ ที่นั้น

ท่านศาสตราจารย์มอรีซ วอลช์ ได้ถวายอภิวาท และกล่าวแสดงความขอบคุณท่านอาจารย์แทนคณะกรรมการ เป็นอันเสร็จพิธี

คำถาม - คำตอบ

ต่อจากนั้น สมาชิกในที่ประชุมต่างแสดงความปรารถนาจะเรียนถามท่านอาจารย์ต่างๆ คำถาม-คำตอบ มีดังนี้

ถ.๑–ญ.๑ การตั้งสติพิจารณาลมเข้า-ออก นั้น ควรจะดูที่ท้องหรือที่จมูก?

ตอบ การกำหนดลมหายใจนั้น ให้พิจารณาและตั้งสติดูจุดที่สัมผัสที่เดียว ไม่จำต้องเลื่อนขึ้นลง ให้จิตตั้งอยู่ตรงที่สัมผัสนั้น ถ้าลมน้อยลงก็ไม่ต้องตกใจ ลมยังอยู่ มิได้หายไป การทำกรรมฐานนั้นต้องแล้วแต่อุปนิสัยของคน การทำอานาปานสตินั้น มักจะถูกกับจริตของคน

ส่วนใหญ่ แต่สติเป็นสิ่งสำคัญในการภาวนาทุกวิธีการ ความเผลอสติคือความขาดวรรคขาดตอนของงาน ผลจะไม่สืบต่อกัน จึงควรคุมสติให้อยู่กับองค์ภาวนาทุกวิธีไป

ถ.๒–ญ.๑ เวลาทำสมาธิ ทำไมจึงรู้สึกเหมือนมีอะไรดึงหน้าผากไปหาหัวสมอง และรู้สึกที่หน้าผากกล้ามเนื้อตึงและปวดศีรษะได้ จะมีวิธีแก้อย่างไร?

ตอบ ให้ลดความแรงที่ตั้งใจทำนั้นเสีย ให้จิตจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเท่านั้น ถ้าทำแรงย่อมปวดศีรษะได้ กระแสจิตมีความสำคัญมาก เพ่งให้แรงก็ได้ ให้เบาก็ได้ สิ่งที่ถูกเพ่งย่อมแสดงผลหนัก-เบาไปด้วย

ถ.๓–ช.๑ การนับถือพุทธศาสนานั้นทำให้เพื่อนฝูงนินทาว่า เคยสนุกสนานร่าเริงกลับเงียบลง เสียเพื่อนไปหลายคน และภริยาก็ไม่เข้าใจ เขาไม่เห็นด้วย จะแก้ไขอย่างไร?

ตอบ การนับถือพุทธศาสนาไม่จำเป็นต้องเงียบขรึม เพื่อนชวนไปทางไม่ดี เรารักษาศีลเราไม่ทำ ทำให้เสียเพื่อน แต่ตัวเราไม่เสีย ถ้าใจเรารู้สึกพอใจว่าเราไปทางดี ก็ควรนึกถึงพระพุทธเจ้าว่า ท่านเป็นกษัตริย์มีบริวารมาก เพื่อนฝูงมาก ท่านออกบวช ละทิ้งเพื่อนทั้งหลายและทรงอยู่โดยไม่มีเพื่อนหลายปี เมื่อตรัสรู้แล้วเพื่อนก็มาห้อมล้อมเอง พระองค์มีพระสาวกจำนวนมาก เป็นพระอรหันต์ก็มาก มีภิกษุณีสาวิกาเป็นอรหันต์ก็มาก มีอุบาสกอุบาสิกาเป็นพุทธบริษัทมากมายยิ่งกว่าคนในโลก เรานับถือพุทธศาสนาอันเป็นที่รวมแห่งจิตใจของชาวพุทธทั้งหลาย จึงไม่ควรกลัวจะขาดเพื่อนฝูง ควรคิดว่าตอนแรกเพื่อนยังไม่เข้าใจเราก็เลิกราไม่คบเรา ต่อมาการปฏิบัติในทางดีของเรามีอยู่ ควรจะแลเห็น และคนผู้หวัง

ความดีมีอยู่ ระหว่างคนดีต่อคนดีย่อมเข้ากันได้ คนดีนั่นจะเป็นเพื่อนเราในกาลต่อไป ถ้าโลกจะขาดคนดี ไม่มีใครสนใจคบเรา ก็ควรคบกับธรรม คือ พุทโธ ธัมโม สังโฆ ภายในใจ ซึ่งดีกว่าเพื่อนที่ไม่สนใจความดีเป็นไหนๆ นี่แลคือเพื่อนอันประเสริฐแท้ ตามธรรมดาแล้วเพื่อนที่เป็นคนดีๆ ก็จะหันมาคบกับเรา เราจึงควรวางใจเสียว่า ถ้าเราจิตใจสบายดี รู้ว่าไปทางดีก็พอแล้ว ไม่ควรไปคิดกังวลกับผู้อื่นให้ยิ่งกว่าเป็นห่วงเรา สมกับเรารับผิดชอบเราเอง ทั้งปัจจุบันและอนาคต ไม่มีใครมายกฐานะความเป็นอยู่ให้ดีขึ้นนอกจากเราเอง

ถ.๔–ญ.๑ ดิฉันเองก็ประสบอย่างเดียวกัน แม่รู้ว่าดิฉันนับถือพุทธศาสนา แม่เสียใจถึงกับสวดมนต์อ้อนวอนพระเจ้าให้ดิฉันกลับมาถือคริสเตียน ควรจะช่วยแม่อย่างไร แม่รู้สึกเป็นห่วงลูกมาก

ตอบ โยมมารดาของอาตมาก็เป็นห่วงอาตมามากเหมือนกัน ที่มาประเทศอังกฤษนี้ เหมือนกลัวว่าจะไปตายหรือเป็นอันตรายต่างๆ แต่อาตมาเห็นว่ามาแล้วดี มีเหตุผลในการมา แม่ก็ไม่อาจห้ามได้ ทั้งที่ไม่อยากให้มาก็จำยอมตามเหตุผล จึงได้มา ขอให้เข้าใจว่าพุทธศาสนาไม่สอนให้คนแตกแยกกัน คริสเตียนและพุทธศาสนาต่างก็สอนให้ดี ให้คนมีความสุขและไปสวรรค์ทั้งนั้น ถ้าจะเปรียบกรุงลอนดอนเป็นสวรรค์ บุคคลก็ได้รับคำแนะนำให้เดินทางโดยวิธีต่างๆ กัน แต่เมื่อปฏิบัติแล้วก็มาถึงกรุงลอนดอนด้วยกัน ดังนั้นใครนับถือศาสนาไหนก็ปฏิบัติตามนั้นเถิด แล้วได้ไปพบกันบนสวรรค์เหมือนกัน แต่พุทธศาสนาซึ่งมีวิถีทางที่จะไปถึงพระนิพพานได้ด้วย ถ้าเข้าใจตาม ปฏิบัติตามที่พุทธศาสนาสั่งสอนและ

ปรารถนาพระนิพพาน ก็ยังมีทางไปได้อีก พระนิพพานคือแดนพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ผู้สิ้นกิเลสแล้วท่านไปนิพพานกันทั้งสิ้น จึงไม่น่าเป็นห่วงผู้ดำเนินตาม ควรจะชี้แจงข้อนี้ให้แม่ทราบจะได้ไม่เป็นห่วง พุทธศาสนาสอนให้สังคมมั่นคงและเจริญ และส่งเสริมให้คนดี ขอแม่อย่าห่วงเลย เพราะพุทธศาสนามิใช่แดนแห่งนรกพอผู้ดำเนินตามจะล่มจมฉิบหาย

ถ.๕–ญ.๑ สามีก็เหมือนกัน ไม่เข้าใจ ไม่พอใจ ดิฉันต้องใช้เวลา ๒๐ ปี อ้อนวอนขอสามีให้ดิฉันทำสมาธิ บัดนี้ยินยอมแล้ว ทำมาได้ ๕ ปี (สามีไม่เข้าใจเรื่องทางจิตใจ เพราะฉะนั้นพอได้พบคนที่สนใจเรื่องเดียวกันก็หันมาสนิทสนมด้วย จึงทำให้สามีระแวง)

ตอบ เมื่อเขาเห็นว่าเราทำดี ไม่ได้ทำชั่ว เขาก็ยอมเอง เป็นธรรมดาของการทำดี ซึ่งเป็นของยากอยู่แล้ว แม้แต่ในใจเราเองก็มีความลังเล เวลาคิดจะทำความดีก็มีอีกความคิดหนึ่งชวนทำสิ่งอื่นเสียต้องต่อสู้กัน จึงหันมาทำทางดีได้ การที่คนอื่นขัดขวางจึงเป็นอุปสรรคธรรมดา แต่สู้เราขัดขวางเราเองไม่ได้ ข้อนี้มักจะมีด้วยกันทุกคน เวลาจะทำสิ่งที่ดีมีประโยชน์ ใจหนึ่งมักขัดขวางไว้ไม่ให้ทำ จนเสียเวลาไปเปล่าก็มีมาก นอกจากนั้นยังชวนให้ทำชั่วเสียหายอีกด้วย ซึ่งส่วนมากก็หลงตามมันจนได้

ถ.๖–ญ.๒ ถ้าเรารู้ว่าสิ่งไหนไม่ดี เราก็ห้ามใจไม่ให้ทำสิ่งนั้น กับถ้าใจมันจะทำก็ให้มันทำจนเกิดผลร้ายขึ้นมา มันก็เข็ดเอง เหมือนรู้ว่ากินของหวานๆ จะท้องเสีย ก็กินจนท้องเสียแล้วก็เลิกไปเอง วิธีไหนจะดีกว่ากัน?

ตอบ วิธีที่รู้ว่าอะไรไม่ดีก็ฝืนใจห้ามไม่ให้ตัวทำดีกว่า เพราะไม่มีความเสียหายเกิดขึ้น ส่วนวิธีที่ปล่อยตามใจจนเกิดผลร้ายแล้วเข็ดเองนั้น จะ

แน่ใจได้อย่างไรว่าจะไม่ตายไปเสียก่อนที่จะกลับตัวได้ บางทีอาจไม่รู้ช่องทางจะกลับเสียด้วย (เป็นการเสียหายของชีวิตตนเอง)

ถ.๗–ช.๒ ผมภาวนา ยุบหนอ-พองหนอ แล้วรู้สึกเหมือนมีอะไรถูไถไปตามท้อง เป็นเพราะเหตุใด?

ตอบ ความรู้สึกนั้นเป็นที่เราพอใจหรือเปล่า เมื่อทำภาวนาแล้วจิตใจสงบเย็นสบายก็ใช้ได้ ถึงจะมีความรู้สึกเหมือนมีแรงอะไรมาถู แต่เมื่อรู้สึกจิตใจสงบดี เป็นที่พอใจ นี้สำคัญกว่า ความรู้สึกนี้เป็นเพียงอารมณ์ของจิต ไม่ใช่ผลให้เราเป็นอะไร เมื่อมีอะไรมาถูไปตามท้องก็ควรทำความเข้าใจกับมันว่า นั่นคืออาการของจิตแสดงต่างหาก มิได้เป็นจริงดังที่ใจเกิดความสำคัญ และตั้งสติกำหนดความ ยุบหนอ-พองหนอ ไม่ส่งใจไปสำคัญกับสิ่งนั้น อาการนั้นก็สงบไปเอง

ถ.๘–ญ.๓ เวลาทำสมาธิใกล้จะได้สมถะ จิตจะสงบ แต่แล้วมักไม่สงบ มันเข้าๆ ออกๆ เหมือนจะเข้าประตูแล้วไม่เข้า จะแก้อย่างไร?

ตอบ เมื่อทำสมาธิ กำหนดลมหายใจเข้า-ออกหรือเปล่า ถ้ากำหนดแล้วตามลมเข้า ตามลมออก จึงเป็นอย่างนี้ ควรจะตั้งจิตกำหนดแต่เพียงจุดที่ลมหายใจสัมผัสแห่งเดียว แล้วจะรู้สึกว่ามันน้อยเข้าๆ จนหยุดไป จิตก็เข้าสมถะไปโดยไม่เข้าๆ ออกๆ อย่างที่ว่านั้น

ถ.๙–ญ.๑ การฝึกสมาธิ ทำคนเดียวดีหรือทำกับหมู่พวกดี? ดิฉันเรียนสมาธิกับเจ้าคุณที่วัดพุทธปทีปที่สึกไปแล้ว มีเพื่อน ๔ คน ดิฉันนั่งคนเดียวรู้สึกว่าดี พอนั่งกับเพื่อน ๔ คน รู้สึกใจมีกังวล ทำสมาธิไม่ค่อยดี เพื่อนที่ยังอ่อนจะช่วยกันได้หรือไม่?

ตอบ คุณเคยทำแล้วรู้สึกอย่างไร พอใจหรือไม่พอใจ ถ้ารู้สึกว่าเป็นการให้กำลังใจแก่กันและกันก็ดี ถึงคุณจะรู้สึกไม่สงบ มีกังวลใจ แต่เพื่อนอาจได้กำลังใจทำสมาธิจากคุณก็ได้ แต่ส่วนมากท่านทำโดยลำพังคนเดียว เว้นแต่ขณะฟังการอบรมกันอยู่ในสำนักอาจารย์เดียวกัน จากนั้นต่างท่านต่างทำเฉพาะตัวไม่กังวลกับใคร จิตใจก็สะดวกและสงบได้เร็วกว่าการทำงานรวมกัน เพราะไม่มีเครื่องกังวลกวนใจ

ถ.๑๐–ญ.๑ เวลาทำสมาธิดีๆ รู้สึกเหมือนมีเส้นอะไรออกจากตัวไปสัก ๑ ฟุต แต่ก็รู้สึกว่ามีอะไรมาตีเส้นนั้น ทำให้เกิดความเจ็บปวด

ตอบ เดี๋ยวนี้เป็นอย่างไร ยังเป็นอยู่หรือเปล่า?

ญ.๑ เดี๋ยวนี้ไม่เป็นแล้ว เพราะรู้สึกว่าความเจ็บปวดเป็นทุกข์ ก็ต่อสู้อดทนแล้วมันก็หายไปเอง

ตอบ ความรู้สึกนั้นเป็นอารมณ์ของจิต ไม่ใช่การภาวนาทำให้เกิดอย่างนั้น จิตสร้างขึ้นมาเอง ถ้ารู้สึกก็ถอยจิตกลับมาไว้ที่หัวใจ ที่อกแล้วตั้งแน่วแน่อยู่ตรงนี้ มันก็จะหายเอง

ถ.๑๑–ญ๑. บางทีรู้สึกว่าตนส่งกระแสจิตไปหาเพื่อน หรือรู้สึกว่าเพื่อนส่งมาหาตน

ตอบ นั่นเป็นการส่งจิตออกข้างนอก ไม่เหมาะกับผู้เริ่มฝึกหัดใหม่ๆ นอกจากผู้ชำนาญเท่านั้นจะส่งเข้าหรือส่งออกก็ไม่มีปัญหาเพราะรู้จักวิธีปฏิบัติอยู่แล้ว

ท่านปัญญาวัฑโฒ พูดชี้แจงเป็นภาษาอังกฤษว่า "เมื่อแรกเรามานั่งอยู่ที่นี่ ท่านอาจารย์ได้บอกแล้วว่า การทำอานาปานสติ

นั้น กำหนดจิตไว้ที่ลมหายใจเข้า-ออก จนกระทั่งลมหายใจอ่อนลงทุกที ก็ให้จิตจับจุดเดียวที่สัมผัส จนกระทั่งไม่รู้สึกลม จิตก็จะสงบ ไม่ต้องตกใจว่าจะหยุดหายใจ ลมยังมีอยู่ แต่จะประสบความเย็นใจในเวลาที่ลมหายใจอ่อนลง บางครั้งลมหายใจดับไปกับความรู้สึก และใจก็ละเอียดมาก”

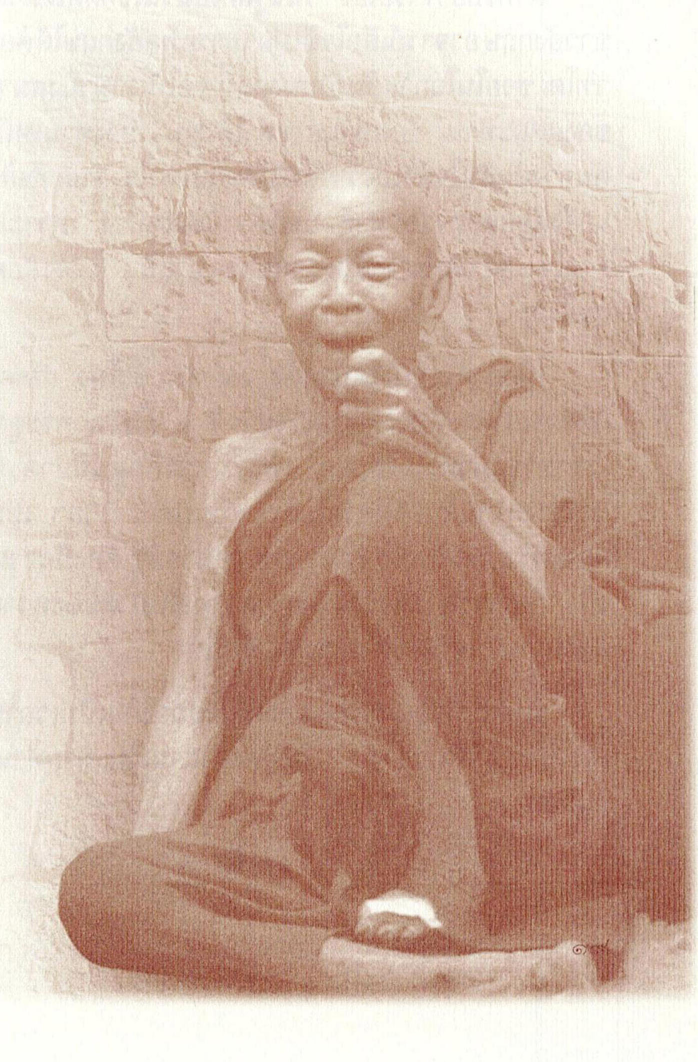
ญ.๑ ขอให้ท่านปัญญาฯ ช่วยแสดงให้ท่านอาจารย์ทราบความสำนึกในพระคุณของท่านอาจารย์เป็นอย่างสูงที่ท่านกรุณามาที่นี่ พวกเรายินดีมาก

การอธิบายธรรม

การซักถามในที่ประชุมนี้ เริ่มภายหลังพิธีมอบพระพุทธรูป คือเวลาราว ๑๗.๔๕ น. ยุติลงเมื่อเวลา ๑๙.๐๐ น. ท่านอาจารย์จึงปรารภถึงการจะอธิบายธรรมให้แก่ที่ประชุมฟังอย่างย่อๆ ทุกๆ วัน ก่อนที่จะมีการ ถาม-ตอบ ดังนั้นเมื่อท่านปัญญาวัฑโฒ แปลให้ที่ประชุมฟังแล้ว ต่างแสดงความยินดีที่จะฟังต่อไป ท่านอาจารย์จึงได้เริ่มอธิบายธรรมเป็นครั้งแรก เมื่อเวลา ๑๙.๐๕ น. เรื่อง "การเรียนศาสนา" โดยสังเขป ดังต่อไปนี้

ท่านอาจารย์ "พุทธศาสนาเกิดจากการปฏิบัติ เพราะพระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติแล้วจนทรงรู้ ทรงเห็น และทรงทำได้ด้วยพระองค์เองแล้ว จึงทรงเริ่มสอนผู้อื่นต่อไป ฉะนั้นศาสนาจึงสำคัญที่การฝึกตนปฏิบัติตามคำสอนทางศาสนาเป็นสำคัญ การเรียนพอเข้าใจ พอรู้ได้ แต่มิได้นำมาปฏิบัติเป็นประจำ ผลจึงไม่เกิดขึ้นตามที่ควร ดังนั้นจึงควรศึกษาแล้วปฏิบัติศีล จนถึงขั้นอธิศีล เรียนขั้นปัญญา จนถึงปัญญาระดับต่างๆ และถึงขั้นอธิปัญญา เรียนวิมุตติก็ต้องปฏิบัติให้ถึงวิมุตติหลุดพ้นได้จริงๆ ดังนั้นการปฏิบัติจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในพุทธศาสนา เมื่อใครปฏิบัติถึงขั้นใดนั้นตนเองจะรู้ด้วยตนเอง เช่น การปฏิบัติอานาปานสติ กำหนดลมหายใจ ก็รู้ว่าลมเป็นอย่างไร จิตสงบนิ่งสบายอย่างไรก็ทราบ แต่ต้องมีสติ อย่าส่งจิตออกไปข้างนอก

ผู้ปฏิบัติขั้นต้นนั้น สำคัญที่จิตกับสติ จิตจะดีขึ้นถ้ามีสติคอยควบคุมอยู่ จิตจะสงบ เบิกบานใจ ได้แสงสว่าง ความสุขก็เกิดมีมาเอง ถ้าจิตไม่มีสติควบคุม ปล่อยให้มีอารมณ์ต่างๆ แทรกเข้ามาก็สงบไม่ได้ ความสุขก็เกิด



ไม่ได้ เพราะฉะนั้นหลักสำคัญอยู่ที่อย่าปรุงแต่งให้เกิดอารมณ์ อบรมจิตให้สงบจริงๆ ความสุขก็ตามมาตามลำดับแห่งความสงบ สงบมากก็เกิดความสุขมาก จนเป็นความสุขอัศจรรย์ได้แม้แต่ขั้นสมาธิอันละเอียด

สำหรับอาจารย์เอง วันนี้รู้สึกเป็นวันโชคดีที่ได้มาพบท่านพุทธศาสนิกชาวอังกฤษ อาจารย์เสียใจที่ไม่สามารถพูดอังกฤษได้ ต้องอาศัยท่านปัญญาวัฑโฒ ช่วยในโอกาสอันเป็นมงคลนี้ ขอให้เรามานั่งสมาธิร่วมกันตามกำลังของแต่ละท่าน บางท่านอาจทำได้นาน บางท่านเหนื่อยเร็ว ขอให้ต่างคนต่างตัดสินใจตัวเองว่าจะนั่งได้นานเท่าไร จนกว่าเกิดความเจ็บปวดขึ้นมาจึงค่อยออกจากสมาธิ แต่ก็ควรฝืนเอาบ้าง เพราะอยากดี มีความสุขทางใจ ความสุขทางอื่นเราเคยผ่านมาแล้ว ไม่สงสัยพอให้ติดใจในความสุขนั้นๆ

เมื่ออาจารย์นั่งได้นานตั้ง ๑๒–๑๓ ชั่วโมง เกิดความเจ็บปวดขึ้นมาก็พิจารณาตรงที่ปวด ว่าอะไรปวด? ๑ นิ้ว ๑ กระดูก ฯลฯ ถ้ามันปวดเวลาตายแล้วทำไมไม่ปวด เพราะอะไรกันแน่ที่ปวด ถ้าปวดที่จิต ก็ถ้าไม่มีร่างกายแล้ว จิตตายไปด้วยหรือเปล่า?...ฯลฯ เช่นนี้จนพบสัจธรรม-ความจริง แต่การพิจารณาทุกขเวทนากล้า ต้องมีความอาจหาญต่อความจริง อยากรู้ความจริงมากกว่าความเจ็บปวดและความตาย สติปัญญาต้องหมุนตัวเหมือนจักรทำงาน จึงรู้ได้”

ทั้งพระภิกษุและฆราวาสจะนั่งสมาธิกันเป็นเวลานานเท่าใด ยังไม่มีใครให้ความเห็นอย่างไร ก็มีผู้ตั้งคำถามเรียนถามท่านอาจารย์ดังต่อไปนี้ขึ้นก่อน

ถ.๑๒–ช.๒ (หนุ่ม) นั่งสมาธินานๆ ดีอย่างไร?

ตอบ เพียงแต่นั่งนานไม่ดี ต้องนั่งให้ได้ผล แล้วมันเพลินในการพิจารณา เวลาก็ล่วงเลยไปนานเอง ผลที่สุดได้พบกับความสุข ความพ้นจากเจ็บปวดเอง อย่างนี้จึงจะดี เกิดปัญญา เมื่อเกิดปัญญาแล้ว จิตก็สว่างไสวเบิกบาน และเกิดความอาจหาญขึ้นมาเอง คราวต่อไปก็ไม่ย่อท้อในเวลาเกิดความทุกข์มากขณะนั่งภาวนานานๆ

ถ.๑๓–ช.๒ จะควรรู้แต่เพียงปวดที่กระดูก นิ้วมือ ว่าเป็นทุกข์หรือ?

ตอบ ไม่เพียงแต่รู้แค่นั้น ต้องพิจารณาไล่เลียงกันไปจนเข้าใจด้วยปัญญาอย่างรอบตัวถึงจะรู้ทุกข์ชัดเจน เช่น พิจารณาว่าทุกข์อยู่ที่ไหนแน่ คนตายแล้วทำไมไม่เจ็บ คนตายไม่มีความรู้อะไร เขานำไปเผาไฟก็ไม่ร้อน ความรู้ว่าเจ็บนั้นคืออะไร คือจิตหรือ กายตายแล้วจิตไม่ตายหรือ ค้นคว้าหามูลความจริง เมื่อพบสัจธรรมแล้วก็เข้าใจแจ่มแจ้ง รู้จริงเห็นจริงตลอด ใจก็ปล่อยวาง ถ้าไม่รู้จริงก็ยังยึดถือกันอยู่ ยิ่งอยากให้ทุกข์หายไป ก็ยิ่งเพิ่มทุกข์และสมุทัยมากขึ้นภายในใจ แทนที่จะแก้สมุทัย ก็กลับเพิ่มสมุทัยให้มากขึ้นอีก

ถ.๑๔–ช.๒ การรู้สภาวธรรมอย่างรู้แจ้งแทงตลอด เราก็เห็นทุกข์เป็นของธรรมดา ธรรมชาติใช่ไหม?

ตอบ รู้ทุกข์ รู้สภาวธรรมของร่างกาย มีกายเป็นทุกข์ กายมันก็ทุกข์



ของมัน รู้สภาวธรรมของจิต ก็รู้ว่าจิตมีธรรมชาติเป็นอย่างไร ลำพังจิตเองไม่มีทุกข์ ที่มีทุกข์มีเพราะเหตุใด ถ้ารู้จริงเรื่องนี้ด้วยแล้ว สัจธรรมจึงจะช่วยให้พ้นทุกข์ ไม่มีความทุกข์ใดจะมากระทบกระเทือนจิตใจได้ ถ้าต่างฝ่ายต่างรู้จริงซึ่งกันและกันแล้ว

ถ.๑๕–ญ.๔ ยินดีที่ได้ทราบว่า ความเจ็บปวดที่ได้รับเกิดขึ้นและดับไปได้อย่างไร และฝึกจิตให้ถอนถอนจนกระทั่งถึงวิมุตติหลุดพ้นได้อย่างไร

ตอบ การปฏิบัติธรรม แต่ละคนมีประสบการณ์ต่างๆ กัน เมื่อนำมาซักถามได้ฟังเรื่องของกันและกันก็ค่อยเข้าใจกว้างขวางขึ้น ช่วยส่งเสริมกำลังใจกันได้มาก

ท่านอาจารย์ได้พานั่งสมาธิชั่วระยะหนึ่ง ท่านก็ลากลับ ปล่อยให้ฆราวาสนั่งอยู่ตามชอบใจของแต่ละคน

ปิดประชุม เวลา ๑๘.๓๐ น.

วันจันทร์ วันที่ ๑๐ มิถุนายน พ.ศ.๒๕๑๗ (ค.ศ.๑๙๗๔)

เริ่มประชุมเวลา ๑๘.๓๐ น. ณ ห้องประชุม ซึ่งมีที่บูชา พระพุทธรูปสัมฤทธิ์องค์ขนาดหน้าตักราว ๑ ศอก ตั้งอยู่ ณ ที่หลังสุดตรงกลางโต๊ะบูชา เบื้องหน้าพระพุทธรูปองค์นั้น มีพระพุทธรูปแก้วขาวมีแววฉัพพรรณรังสี องค์ขนาดเล็ก ซึ่งเมื่อมีม้าสีเข้มคาดทองรองพร้อมกับโต๊ะเล็กพอรองให้สูงขึ้นด้วยแล้ว พระพุทธรูปแก้วองค์นี้จะดูประหนึ่งลอยอยู่ระหว่างกลางพระอุระของพระพุทธรูปสัมฤทธิ์พอดี ทำให้ผู้มาถวายสักการะ ระลึกถึงว่าพระพุทธเจ้าทรงมีพระธรรมอยู่กลางพระอุระแต่ยังขาดพระสงฆ์อยู่ ที่ทราบดังนี้ก็เพราะว่านอกจากพุทธศาสนิกคนไทยจะนึกแล้ว รุ่งขึ้นจากวันนี้ได้มีสุภาพสตรีชาวอังกฤษผู้หนึ่ง ซึ่งเคยเข้ามาจำศีลภาวนาอยู่ ณ วัดป่าบ้านตาด อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ประเทศไทย ได้นำรูปท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ เป็นรูปถ่ายขนาดย่อม มาขอประดิษฐานเบื้องหน้าพระพุทธรูปแก้วนั้น แต่ต่ำกว่าพระพุทธรูป พองามได้ส่วนกันพอดี พุทธศาสนิกทั้งปวงที่มาถวายสักการะ ณ ห้องประชุมนี้จึงมีความปลื้มปีติที่ได้บูชา พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ พร้อมกัน ณ หอพระแห่ง “ธัมมปทีปวิหาร” “DHAMMA PADIPA VIHARA,” 131 Haverstock Hill, Hampstead, London N.W.3, ENGLAND

เบื้องขวาของโต๊ะบูชาพระพุทธรูป มีเก้าอี้ตัวใหญ่ใช้แทนธรรมาสน์ตั้งอยู่บนยกพื้นอันเดียวกับโต๊ะบูชาพระพุทธรูป ลดชั้นลงมาทางเบื้องขวาของโต๊ะบูชานั้น มีเตียงไม้แบบไทยยาวเลียบไปตามฝาห้องด้านนั้น ขนาดกว้างยาวพอสำหรับท่านปัญญาวัฑโฒ (Peter John MORGAN)

ชาวอังกฤษ กับท่านอภิเจโต (George Rodney CHERRY) ชาวแคนาดา นั่งพับเพียบฟังธรรมพอสบาย เบื้องซ้ายของโต๊ะที่บูชา มีแจกันใบใหญ่ปักดอกไม้ และมีโต๊ะวางไมโครโฟนของเครื่องบันทึกเสียงประจำ "ธัมมปทีปวิหาร" แห่งนี้

ห่างจากยกพื้นที่บูชาดังกล่าวออกมาประมาณ ๒ เมตร เบื้องหน้าของที่บูชานั้นมีเก้าอี้เดี่ยวๆ ตั้งเรียงแถวหน้ากระดานเรียงกันไปเป็นแถวๆ ได้ ๓๐ ตัว ถ้าอยู่เพียงพอดีกับสิ่งที่กล่าวมาแล้วนั้น แต่ยังมีเก้าอี้สำหรับเพิ่มได้อีก ตั้งไว้อีกริมหนึ่งของห้องนั้น เมื่อมีผู้มาร่วมประชุมมากขึ้น ก็พอมีเนื้อที่ขยายออกไปตามความกว้างของห้องถึงหน้าบันไดได้อีก หอพระนี้ตั้งอยู่บนชั้นสามของอาคาร "ธัมมปทีปวิหาร" กรุงลอนดอน

เมื่อท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน ท่านปัญญาวัฑโฒ และท่านอภิเจโต แห่งวัดป่าบ้านตาด จังหวัดอุดรธานี ประเทศไทย ผู้พำนักอยู่ในกุฏิชั้นเดียว ซึ่งมีเครื่องทำความอบอุ่นอยู่ที่พื้นห้องทั้ง ๓ ห้อง พร้อมเครื่องใช้ที่จำเป็นสำหรับสงฆ์ในพระพุทธศาสนา ได้ขึ้นมาบนหอพระนี้ ฆราวาสชายหญิงที่นั่งทำสมาธิอยู่ก่อนแล้ว หรือที่มิได้ทำสมาธิแต่จะมาฟังธรรม ก็ยืนขึ้นด้วยความเคารพ จนกระทั่งพระสงฆ์นั่งลงตามที่ของท่านแล้ว ฆราวาสทั้งปวงจึงนั่งลงและพนมมือไหว้อย่างนอบน้อม ลูกศิษย์ชาวอังกฤษเข้ามาถวายน้ำหวาน ถาดน้ำหวานวางอยู่ระหว่างเตียงและเก้าอี้ที่พระสงฆ์นั่ง

การอธิบายธรรม

วันนี้ท่านอาจารย์เริ่มด้วยการถามว่า "วันนี้มีความมุ่งหมายในการที่จะรับประโยชน์ในเรื่องใดบ้าง? เพราะอาจมีได้หลายทาง" เมื่อมีแต่ความสงบเงียบ ท่านอาจารย์จึงพูดต่อไปว่า

"การทำสมาธิภาวนาในขณะที่ฟังการอธิบายธรรมะนั้น จะช่วยให้ใจสงบได้เป็นอย่างดี ดังนั้นจะเริ่มด้วยอธิบายธรรมก่อน ในขณะที่ฟังนั้นใครเคยทำสมาธิแบบใดก็โปรดทำไปด้วย เมื่อจิตสงบย่อมจะได้รับรสของพระธรรม ตามภูมิตามชั้นของตนๆ

พระพุทธศาสนาที่เราได้นับถืออยู่ทุกวันนี้เป็นธรรมที่สำเร็จมาได้ด้วยพระพุทธเจ้า พระนามว่า "สมณโคดม" เป็นผู้ค้นคว้า ปฏิบัติตน ในทางที่เห็นว่าจะประสบสัจธรรมตามที่ทรงปรารถนา

คำว่า "ธรรม" ก็คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่เป็นธรรมใหม่ มีเป็นยุคๆ ตามที่แต่ละพระองค์ตรัสรู้และสั่งสอนโลก ความจริงธรรมแท้เคยมีประจำโลกมาแล้วแต่ดั้งเดิม ธรรมแท้ธรรมเดิมนั้นสมมุติไม่ค่อยถูกแม้สัมผัสกับใจอยู่ตลอดเวลา ธรรมเหล่านี้มีอยู่ประจำโลก เป็นแต่เราไม่สามารถจะพบเห็นได้

"ธรรม" คืออะไรบ้าง? ธรรมมีทั้งฝ่ายเหตุและฝ่ายผล จึงเป็นเหตุให้คิดไปในทางต่างๆ จนประมาณไม่ได้เกี่ยวกับธรรมและศาสนา

คำว่า "ศาสนา" หมายถึงพระโอวาท คำสั่งสอนที่เกิดขึ้นตามที่

พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติค้นคว้า หาความรู้ความจริงจนพบ เพราะการค้นคว้าถูกต้องและได้รับผลเป็นที่พอพระทัย จึงได้ประกาศเป็นศาสนธรรมขึ้นมาแก่โลกผู้ควรแก่ศาสนธรรม คือการอบรมสั่งสอน

การสอนธรรมแก่โลกที่เต็มไปด้วยความมืดบอด ที่จะให้รู้ความจริงตาม จึงเป็นการลำบากแก่ผู้สั่งสอนไม่เบาเลย เพราะก่อนที่ประกาศธรรมสอนโลกนั้น มนุษย์มีความคิดเห็นต่างๆ กัน ซึ่งส่วนมากก็ขัดกับศาสนธรรม จึงเป็นความลำบากในการอบรมสั่งสอนอยู่ไม่น้อย ความเป็นศาสดาของโลกจึงจัดว่าเป็นผู้รับภาระอันหนัก ฉะนั้นใครจึงไม่ค่อยปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้ากัน เพราะไม่อยากลำบากด้วยการรับภาระในการสั่งสอนโลกเหมือนพระพุทธเจ้า

พระโอวาทของพระพุทธเจ้าที่ทรงสอนประชาชนในโลกนั้น ไม่มีใครสอนได้ถูกต้องแม่นยำอย่างพระองค์ จึงมีผู้เสริมพระนามว่า “เป็นศาสดาเอกในโลก” ไม่มีใครเสมอเหมือนได้ เพราะทรงฉลาดแหลมคมเหนือมนุษย์ มีทั้งเหตุและผลครบถ้วนสมบูรณ์ ไม่ขาดตกบกพร่องในการประกาศศาสนธรรมแก่มวลสัตว์

“ธรรม” ก็ทรงชี้แจงทั้งทางกุศล อกุศล และอัพยากตธรรม คือเป็นกลางๆ ไม่ดี ไม่ชั่ว เป็น “สวากขาตธรรม” ที่ตรัสชอบแล้วคือถูกต้องและสงเคราะห์ลงในองค์แห่งมรรค ๘ อันเป็นทางสายกลาง ถ้าเปรียบกับอาหารก็มีรสอร่อย ไม่เค็ม จืด เผ็ดเกินไป ถ้าเป็นเสื้อกางเกงก็วัดตัดใส่เหมาะสมพอดีพองามแก่ผู้สวมใส่ ไม่เหมือนใส่เสื้อโหลที่ตัดเย็บแบบขายส่งมากๆ ศาสนธรรมจึงเป็นธรรมสายกลาง เหมาะสมทั้งเหตุและผลแต่ต้นจนอวสาน

ไม่เพียงแต่ธรรมเป็นมัชฌิมาเท่านั้น แม้สิ่งอาศัยในโลก ถ้าพยายามทำให้เป็นมัชฌิมา ย่อมจะเป็นสิ่งที่น่าดูน่าชมน่าอยู่น่าใช้สอย เป็นผู้คนหญิง ชาย พระ เณร ที่ประพฤติในหลักธรรมที่เป็นมัชฌิมา ย่อมจะน่าเอ็นดูสงสารน่าเคารพเลื่อมใสไม่จืดจาง โลกและธรรมย่อมมีความสงบเย็น เป็นโลกที่น่าอยู่อาศัย ไม่ได้บ่นกันว่า "โลกร้อน, เราร้อน, เขาร้อน" ดังที่เป็นอยู่ ความที่อะไรก็เป็นไฟไปตามๆ กันแทบจะไม่มีโลกอยู่ก็เพราะความไม่คำนึงถึงหลักธรรมอันถูกต้องดีงามนั้นแล โลกที่ปราศจากธรรมคือความดีงาม จึงเป็นโลกที่ตรงกันข้าม บุคคลตรงกันข้าม ความตรงข้ามกับธรรม จึงมีอำนาจผลิตความเดือดร้อนวุ่นวายให้แก่กันไม่มีสิ้นสุดยุติ ถ้าไม่ยอมเห็นโทษและยุติความปีนเกลียวแห่งธรรมเสีย โลกจะพึงรับทุกข์กันต่อไป

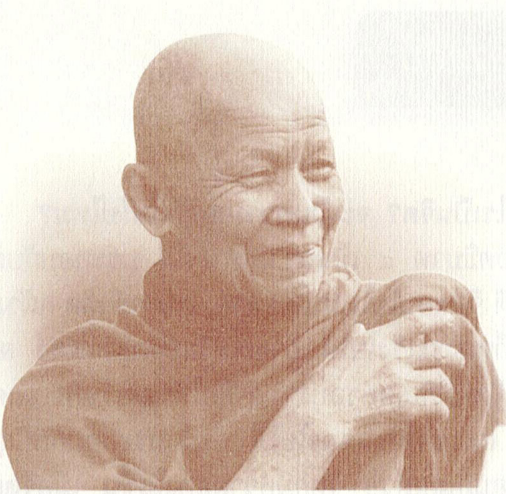
"มรรค" คือทางดำเนิน พระพุทธเจ้าทรงประกาศด้วยหลักมัชฌิมาล้วนๆ จึงเป็นทางดำเนินที่ตรงแน่วต่อแดนวิมุตติหลุดพ้นโดยถ่ายเดียวตลอดกาล ไม่มีล้าสมัยที่ควรเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุการณ์ต่างๆ แม้อะไรจะเปลี่ยนแปลงไป จนกลายเป็นร้อยสันพันคมก็ตาม แต่มัชฌิมาธรรมย่อมเป็นธรรมคงเส้นคงวาอยู่เสมอ ถ้าเป็นยาก็เท่ากับยาที่แพทย์ได้ทดลองแล้วจึงนำมาใช้ในการรักษาโรค ธรรมทั้งปวงก็ได้รับการพิสูจน์และทดลองจากพระพุทธเจ้าแล้วโดยสมบูรณ์ ไม่มีทางสงสัย ผลที่เกิดจากการพิสูจน์ก็คือพระองค์ได้ตรัสรู้ด้วยธรรมเหล่านี้ และพระสาวกทั้งปวงก็ได้บรรลุถึงแดนแห่งวิมุตติด้วยธรรมเหล่านี้เช่นกัน

วันนี้เราพากันมาอบรมจิตใจเพื่อความสงบเย็น ปกติของใจไม่มีมัชฌิมาย่อมจะเลยเถิดอยู่เรื่อย ความคิดความปรุง อารมณ์ยุ่งเหยิงเกี่ยวกับหน้าที่การงาน หรือความเคยชินชอบใจพาให้เป็นไป เพราะฉะนั้นต้องอาศัย

หลักธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นเครื่องอบรมให้จิตสงบ ไม่มากก็น้อย ไม่เสียผล ใครจะกำหนดอารมณ์ใด เช่น อานาปานสติ หรือบริกรรม "พุทโธ ธัมโม สังโฆ" ควรมีสติควบคุมใจ อย่าปล่อยให้ส่งไปที่อื่นๆ ผลจะไม่ปรากฏ ใจจะไม่สงบ ธรรมท่านว่า "นัตถิ สันติ ปรัง สุขัง" ความสุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี นี่แสดงว่าใจต้องสงบถึงจะมีความสุข เราควรพยายามทำใจให้สงบ ใจไม่สงบมักมีเรื่องก่อกวนมากไม่มีประมาณ แม้ขณะนอนหลับยังฝันไปต่างๆ จิตคิดมากทำให้ฝันเพ้อละเมอ ถ้าลงภวังค์แห่งความหลับอย่างสนิทก็ไม่ฝัน ถ้าหลับไม่สนิทก็ฝันไปต่างๆ

การอบรมก็เพื่อใจสงบลงได้ จะสงบมากน้อยแล้วแต่ความสามารถของแต่ละคน ถ้าสงบมากก็มีความสุขมาก นี่คือขั้นแรกแห่งการอบรม คุณค่าของใจจะได้ปรากฏให้เจ้าของได้ชมบ้างขณะใจสงบ เพราะไม่มีอะไรมีคุณค่ามากเหมือนใจสงบ กรุณาทำใจให้ผ่องใสเป็นลำดับๆ ถึงจะยากก็ควรพยายามเอาชนะความยากและความขี้เกียจให้ได้บ้าง ส่วนมากมีแต่มันชนะเราตลอดกาล คิดว่าพวกเราคงไม่คิดสู้กับมันบ้างพอเห็นฤทธิ์กัน ถ้าคิดสู้และสู้กันจริง ควรจะมีเวลาชนะกันจนได้ ชนิดอื่นๆ ยังเคยได้ยินว่ามีการชนะกัน เช่น การกีฬาเป็นต้น แต่กิเลสกับพวกเราได้ยินแต่แพ้มันอย่างหลุดลุ่ย ทั้งนี้คงเป็นเพราะความหมอบราบให้มันไต่ไปบนหลังเอาเลยกระมัง

ศาสนานี้กระเทือนโลก ก็เพราะผ่านการทดลองของท่านผู้มีพระทัยบริสุทธิ์มาแล้ว การตรัสรู้กระเทือนพระทัย คือกระเทือนกิเลสในพระทัยของพระพุทธเจ้าเหมือนโลกธาตุสะเทือน แม้ว่าเราจะไม่เคยเห็นผลจากพระพุทธศาสนา แต่เราจะสะดุดใจเราเองเมื่อจิตได้รับความสงบ เพราะการอบรมเบื้องต้นจะมีความสะเทือนใจเรามาก เมื่อจิตกับธรรมเข้าถึงกัน



อย่างเต็มภูมิของจิตของธรรม

คำว่า "ศาสนา" ไม่เป็นเรื่องเล็กน้อย มีอยู่กับเราทุกคน ไม่ใช่เป็นของคนนั้นคนนี้โดยเฉพาะ ไม่ใช่เป็นของพระพุทธเจ้าโดยเฉพาะ พระองค์สั่งสอนเราเพื่อเป็นคนดีมีคุณค่าสมความเป็นมนุษย์ ได้ทรงความดีงามจากศาสนาไว้เป็นสมบัติของตน ตลอดมรรคผลนิพพานก็อยู่ในเงื้อมมือของชาวพุทธผู้ตั้งใจปฏิบัตินี่แล จะเป็นผู้ทรงไว้และเสวยผลไปตลอดอนันตกาล ไม่มีหมด ไม่มีสิ้น เหมือนสมบัติอื่นๆ ที่มี อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นผู้จับจอง

ฉะนั้น ศาสนาจึงเป็นของท่านทุกคน ไม่เป็นของเฉพาะของชาติชั้นวรรณะใด วันนี้อธิบายย่อๆ ก่อน ต่อไปนี้ขอให้ท่านปัญญาวัฑโฒ อธิบายเท่าที่จำได้"

คำถาม - คำตอบ

ถ.๑–ช.๑ อะไรเป็นจิต? จะเป็นความเอาใจใส่ใช่ไหม?

ตอบ จิตในอิทธิบาท ๔ เป็นความเอาใจใส่ ประกอบกับความระลึกได้เป็นสติ จิตชอบไปโน่นนี่ จะทำอะไรไม่กลัวผิด กลัวภัย ถ้าไม่มีสติยับยั้งก็หลงระเริงไปได้ ถ้าจะเปรียบจิตเป็นสัตว์ สติเป็นผู้บังคับสัตว์ จิตที่มีกิเลสครอบงำ ถ้าฝึกให้มีสติกำกับ จะค่อยเรียบร้อยขึ้น และขจัดกิเลสลงไปได้ เมื่อประกอบกับปัญญาพิจารณาถอดถอนกิเลสด้วย จิตก็มีความผ่องใสขึ้น เมื่อจิตผ่องใสขึ้นโดยลำดับ จะพบว่าจิตละเอียดยิ่งขึ้นและมีพลังอำนาจมากขึ้น จิตจะบริสุทธิ์ได้เพราะการปฏิบัติ จะเข้าใจโดยเพียงอ่านหนังสือไม่ได้ จะรู้จักตัว "จิต" ได้ก็แต่การปฏิบัติ แล้วค่อยๆ เห็นตัวจริงของจิตขึ้นทุกที จนเห็นได้อย่างชัดเจนหายสงสัย

ฉะนั้นภาคปฏิบัติจึงสำคัญมากในการอยากรู้จัก "จิต" และจะรู้จิตแท้ได้อย่างชัดเจน หายสงสัยด้วยการปฏิบัติเท่านั้น อย่างอื่นไม่ใช่ว่าจะรู้ได้

ถ.๒–ญ.๑ คนในอังกฤษเรียนพุทธศาสนาจากหนังสือ ไม่รู้ว่ามีจิต การสอนพุทธศาสนาที่นี่ก็มิได้สอนอย่างในสติปัฏฐานสูตร เลยทำให้เข้าใจว่าจิตเป็นสติปัญญา ฉะนั้นจำเป็นที่จะขอให้ท่านปัญญาวัฑโฒเรียนท่านอาจารย์ให้สร้างความเข้าใจเรื่องจิต

ท่านปัญญาวัฑโฒ กราบเรียนท่านอาจารย์เป็นภาษาไทยว่า

"คนในประเทศนี้เข้าใจว่าจิตเป็นความคิด จิตแยกเป็นจิตที่มาจาก หู ตา กาย ฯลฯ ซึ่งเป็นวิญญาณ"

ตอบ จิต ตอนที่เกิดเมื่อมีอะไรมาสัมผัส ตา หู จมูก ฯลฯ เกิดความรู้รับสัมผัส เรียกว่า วิญญาณ มีความเกิดและดับตามความสัมผัสนั้นๆ ส่วนจิตที่เป็นผู้คอยรู้เรื่องเหล่านั้น จิตไม่ได้ดับไปพร้อมกับวิญญาณที่ดับไป จิตไม่ดับไปแม้ร่างกายจะดับไป จิตนี่จะไปสืบภพสืบชาติใหม่ต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด ถ้ายางใจคือกิเลสอวิชชามีอยู่ในจิต จนกว่ายางใจคือกิเลสสิ้นไปจากจิตถึงจะหมดการสืบต่อภพชาติ ดังพระพุทธเจ้าและพระสาวกอรหันต์ เป็นตัวอย่าง

ถ.๓–ช.๑ ตัวผู้รู้นี้ ที่เราเรียกว่าตัวเราเอง อัตตาใช่ไหม? หรือจะเป็นไม่ใช่ตัวตน?

ตอบ ถ้าจะเปรียบตัวผู้รู้เหมือนบันไดที่พาเราขึ้นมายังห้องนี้ เรายังต้องยึดเป็นตัวเราอยู่ และปล่อยวางไปเป็นขั้นๆ จนเราถึงห้องที่ประสงค์ฉันใด ถ้าเริ่มต้นโดยไม่ยึดตัวตนเสียเลยแล้ว จะเขวกันไปใหญ่ เพราะไม่มีหลักอะไรจะยึด เราต้องใช้ตัวตนนี้เป็นทางนำเราไปให้ถึงที่ซึ่งไม่ต้องยึดตัวตน ดังนั้นในขั้นนี้ยังไม่ควรไปคิดเรื่องอัตตา-อนัตตา จำต้องอาศัยเขาไปก่อนจนกว่าจะถึงจุดที่หมายระหว่างอัตตา-อนัตตากับจิต ก็ปล่อยวางกันเอง เช่นเดียวกับเราขึ้นบันไดไปจนถึงที่แล้ว บันไดกับเราก็หมดปัญหากันไปเองฉะนั้น

ถ.๔–ช.๒ เมื่ออุปมากับบันได เมื่อเราขึ้นไปถึงขั้นสุดท้าย เราต้องปล่อยวางบันไดหรือจิตเช่นนั้นหรือ?

ตอบ เมื่อฝึกจิตแล้ว เราประสบผลเป็นขั้นๆ เราก็ปล่อยวางอะไรได้เป็นขั้นๆ ไป จนขั้นสุดท้ายก็เลิกได้เอง ไม่ต้องไปบังคับอะไร จะ

ทำได้ก็ต้องถึงขั้น "มหาสติ มหาปัญญา" เพราะเป็นขั้นที่จะควรปล่อยวางสมมุติโดยประการทั้งปวง ไม่ยึดถือไว้ให้เป็นภัยแก่ใจต่อไป

ถ.๕–ญ.๒ การทำสมาธิจะทำให้เกิดผลดีอย่างไรบ้าง?

ตอบ ได้ความสงบเย็นใจ เต็มไปด้วยเหตุผลและการควบคุมตนเอง ไม่ทำอะไรตามใจตัวและขาดเหตุผล คิดให้เห็นคุณและโทษต่อผู้อื่นและตนเองอยู่เสมอ ทำให้เป็นผู้ไม่มีความรู้สึกทุกข์หม่นหมองประจำใจ ใจก็มีหลักไม่เลื่อนลอยดังที่เคยเป็นมา เหมือนมีอาชีพเป็นหลักหรือมีอาคารบ้านเรือนเป็นที่อยู่อาศัย ไม่เดือดร้อน

ถ.๖–ญ.๒ จะฝึกทำสมาธิได้อย่างไร?

ตอบ จะใช้อานาปานสติ หรือภาวนา "พุทโธ ธัมโม สังโฆ" ก็ได้แล้วแต่นิสัยและอุปนิสัยของแต่ละคน วิธีต่างๆ ก็นำไปสู่ความสงบของใจทั้งสิ้น แม้กำหนดว่า "ตายๆ ๆ" เป็นคำบริกรรมก็เป็นการฝึกจิตได้เช่นกัน สำคัญที่ให้จิตเกิดความสลดสังเวชตัวเองได้ ย่อมจะเห็นโทษในสิ่งที่ติดใจรักชอบได้ ทำไมในวิธีฝึกจิตจึงให้กำหนดจิตอยู่ตรงนั้นตรงนี้ การกำหนดลมให้รู้ว่าลมเข้าลมออกที่จมูกอยู่เรื่อยนั้น ไม่ใช่ฝึกหายใจ มันเป็นเหมือนเบ็ดตกปลา สิ่งที่ต้องการคือปลา หรือถ้าจะเปรียบจิตของคนที่ยังไม่ได้รับการฝึกอบรม จิตกระจายไปตามที่ต่างๆ เหมือนอย่างแหที่โยนลงในน้ำแล้วมันแผ่ไปไกล จนไม่เห็นว่ามันเป็นอย่างไร ถ้าจะรู้จักจิต ตัวจิต เราก็ต้องจับ "จอมแห" คือตรงจุดรวมเส้นของแหที่มีเชือกผูกไว้แล้วดึงขึ้นมา แหก็จะค่อยๆ มารวมกันจนเห็นได้และเอามาอยู่ในกำมือของเราได้ จิตอยู่ที่ตัวเรา เราเป็นเจ้าของ

จิต แต่ไม่สามารถบังคับจิตให้เป็นอะไรตามใจเราได้ เราเหมาเอารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นจิตเป็นใจของเรา ความจริงมันแยกกันได้ จะเริ่มเห็นได้เมื่อปฏิบัติ และจะสามารถส่งเสริมจิตให้เจริญขึ้นหรือต่ำลงก็ได้ เมื่อปฏิบัติไปแล้วจะค่อยๆ พบว่าจิตนี้เป็นเจ้าแห่งความเกิดความตาย ถ้าเราทำบุญให้ทาน รักษาศีล ทำสมาธิ เราก็ส่งเสริมฝึกจิตให้ดีขึ้น ให้ผ่องใสขึ้น ยกระดับของจิตขึ้น แต่ถ้าเราปล่อยตามใจ ไม่กลัวเกรงบาปอกุศล จิตจะทำอะไรก็ทำไป ไม่มีความควบคุมแล้ว จิตก็จะตกต่ำลง และประสบแต่ความทุกข์ แม้ในปัจจุบันนี้ เมื่อมีความกลุ้มใจไม่รู้จะทำอย่างไร ก็ปล่อยให้ทุกข์กลุ้มรุมทั้งที่รู้อยู่นั่น และเพราะไม่ทราบวิธีแก้ไขเปลี่ยนจากทุกข์กลับเป็นสุขได้ โลกจึงยอมรับทุกข์ทางใจกันทั้งๆ ที่ไม่อยากรับ

จิตนั้นถ้าฝึกแล้ว กิเลสต่างๆ หมดไปแล้ว จิตที่บริสุทธิ์นี้ก็ยังต้องอาศัยธาตุขันธ์อันนี้อยู่ไป ดำเนินไปก่อน แต่กิจการงานที่ทำของผู้มีจิตบริสุทธิ์นั้นจะเป็นคุณแก่ส่วนรวมแก่โลกเท่านั้น จิตบริสุทธิ์นี้เรียกว่า "อรหัตหรืออรหันต์" ผู้เป็นอรหันต์ จิตบริสุทธิ์เต็มที่เต็มภูมิหมดเหตุที่จะทำให้มาเกิดอีก ประสบความสุขอย่างพึงใจในขณะที่ยังไม่ตาย เมื่อตายแล้วก็เป็นบรมสุข ไม่มีทุกข์หรือสมมุติใดๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง จึงมีพระพุทธพจน์ว่า "นิพพานัง ปรมังสุญญัง" นิพพานคือการสูญสิ้นความทุกข์อย่างยิ่ง แต่มิได้หมายความว่านิพพานแล้วจะหายไปเลย ดังที่โลกเข้าใจกัน แต่มิได้มีอยู่แบบที่โลกมีกัน คือ สุขแบบนิพพานมีอยู่แบบนิพพานที่สิ้นสมมุติแล้ว (จิตบริสุทธิ์ยังอยู่) ถ้าจิตยังครองขันธ์อยู่ กิเลสดับ

ไป ก็แสดงว่าได้ไปถึง "วิมุตติ" แล้ว

"วิมุตติ" กับ "สมมุติ" นั้นต่างกันมาก ยากที่จะเอาเรื่องของโลกที่มีสมมุติมาเปรียบกับความไม่มีสมมุติ คือ "วิมุตติ" ได้ พระพุทธศาสนามุ่งสอนให้เราทำจิตของเราให้บริสุทธิ์ เพื่อความสุขอันประเสริฐที่สุดของ "วิมุตติ"

ถ.๗–ญ.๓ เมื่อวานนี้ท่านปัญญาวัฑโฒว่าต้องใช้แรงงานในการทำสมาธิมากไป วันนี้ก็พูดกันเรื่องความจำ ซึ่งเป็นเรื่องของสมอง ดิฉันเข้าใจว่าจิตใจคือแรงงานและสมอง ใช่ไหมคะ?

ท่านปัญญาวัฑโฒ กราบเรียนท่านอาจารย์เป็นภาษาไทยว่า เมื่อ ๒–๓ วันนี้ ได้อธิบายว่าต้องพยายามใช้แรงงานในการทำสมาธิ ได้ชี้แจงด้วยว่าถ้าเร่งมากไปใจจะวุ่นวายต้องใช้สมองเพื่อจดจำ

ตอบ การเรียนและปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้า ต้องใช้สติปัญญามากขึ้นไปโดยลำดับ นับแต่ชั้นเริ่มต้นทีละน้อยๆ จนถึงมหาสติ มหาปัญญา การศึกษาและฝึกสมาธิก็เพื่อต้องการให้จิตสงบ จิตสงบมีคุณมาก แม้แต่ขณะนอนหลับสนิท เมื่อตื่นขึ้นจิตก็แจ่มใส แต่เวลาหลับมิใช่ว่าจะพักจิตใจได้สนิทเสมอไป ส่วนใหญ่มักพักไม่ได้สนิทดี จึงเกิดฝันและละเมอเพ้อพก ตื่นขึ้นก็ไม่แจ่มใสสบายใจ การหลับสนิทดี จิตลงภวังค์แห่งความหลับอย่างสนิทย่อมไม่ฝัน ธาตุขันธ์ก็มีกำลัง จิตใจก็แจ่มใส การเข้าสมาธิจิตสงบได้สนิทก็ย่อมจะมีความสุขและเกิดกำลังทางใจ จะคิดอ่านการงานต่างๆ ย่อมปลอดโปร่งโล่งใจ คิดได้ทะลุปรุโปร่งผิดธรรมดา ฉะนั้นการฝึกจิตทางสมาธิก็ดี ทางปัญญาก็ดี ตามหลักพระพุทธศาสนา จึงเป็นเครื่องสนับสนุนการงานได้ดี ไม่ทำงานใดๆ ให้เสียไปดังที่มัก

เข้าใจกันอยู่เสมอ แม้ชาวพุทธที่สักแต่ชื่อว่าถือพุทธ ไม่รู้เรื่องของพุทธ

ฉะนั้น การพากเพียรทำงานให้ได้ผลต้องใช้แรงงานและความบากบั่น แต่ก็ใช้ในกรณีต่างกัน เช่น ถ้าต้องการความสงบก็ต้องใช้ความบากบั่นเพื่อมุ่งจุดเดียว คือระงับความฟุ้งซ่าน ถ้าจะพิจารณาให้รู้สัจธรรมก็ต้องใช้แรงงาน ความบากบั่น ในการสังเกตและทำความเข้าใจในธรรมแง่ต่างๆ ถ้าจะมุ่งให้เกิดปัญญา ก็ต้องใช้ทั้งแรงงาน ความบากบั่นในการพิจารณาเหตุผลต่างๆ

ถ.๘–ญ.๔ ถ้าทำงานเหนื่อย จิตวุ่นวายมากๆ จะควรนอนหลับหรือควรปฏิบัติ?

ตอบ ควรนอนหลับก็มี ตามกรณี ถ้าจะช่วยทางจิตใจให้สงบและหลับได้ดีก็ควรปฏิบัติภาวนาไปด้วยเมื่อภาวนาจนหลับไปจิตก็สงบได้กายก็ได้พักแต่ไม่ควรจะว่างเว้นการปฏิบัติตามวิธีที่เคยทำถ้ามีเวลาพอจะทำได้

ปิดประชุม เวลา ๒๐.๐๘ น.

วันอังคาร วันที่ ๑๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๗ (ค.ศ. ๑๙๗๔)

เวลา ๑๗.๔๕ น. นายกพุทธสมาคมแห่งประเทศอังกฤษ Mr.Christmas HUMPHREYS มานมัสการท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน พร้อมกับนำผลไม้มาถวายด้วย

ท่านอาจารย์ลงมาที่ห้องพระซึ่งเป็นที่ประชุมทำสมาธิด้วย เวลา ๑๘.๐๐ น. เพราะนัดกันว่าเริ่มงาน ๑๘.๓๐ น.

การสนทนาโต้ตอบระหว่างท่านอาจารย์กับนายกพุทธสมาคมแห่งประเทศอังกฤษ มีดังต่อไปนี้

นายกฯ กระผมมานมัสการ กระผมเป็นนายกพุทธสมาคมในประเทศอังกฤษ ซึ่งเป็นสมาคมเก่าแก่มาก

ท่านอาจารย์ ยินดีมากที่ได้มาพบกัน สมาคมของท่านอยู่ที่ไหน?

นายกฯ ห่างจากที่นี้ ๕ ไมล์ สมาคมนี้ก่อตั้งเมื่อเดือนพฤศจิกายน ๕๐ ปีมาแล้ว ภริยาและกระผมเป็นผู้ร่วมก่อตั้งสมาคมนี้ เมื่อครั้งนั้นประเทศอังกฤษมีชาวพุทธเพียง ๒๐ คนเท่านั้น

ท่านอาจารย์ ปัจจุบันนี้มีเท่าไร?

นายกฯ ไม่ทราบ ทราบแต่ว่าเขียนและพิมพ์หนังสือเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาขึ้นทีไร ต้องพิมพ์ถึงครึ่งล้านเล่ม เพราะคนสนใจกันมาก ที่สมาคมของกระผมมีสมาชิก ๒,๐๐๐ กว่าคน คนสนใจมีมาก ตั้งกันเป็นกลุ่มขึ้นกับพุทธสมาคมนี้ถึง ๓๐ กลุ่ม และกระผมได้รู้จักกับศูนย์ชาวพุทธ ๗ แห่ง ท่านอาจารย์สนใจในองค์การพุทธศาสนิกสัมพันธ์โลก/พ.ส.ล. หรือเปล่า?

ท่านอาจารย์ องค์การพ.ส.ล.นำเทศน์ของอาตมาไปแปล ลงพิมพ์ใน

หนังสือของพ.ส.ล.อยู่เสมอ

นายกฯ เมื่อไม่นานมานี้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระบรมราชินีนาถของไทยเสด็จมาเยี่ยมพุทธสมาคมที่อังกฤษ ท่านอาจารย์ไปเยี่ยมที่พุทธปทีปหรือเปล่า?

ท่านอาจารย์ คิดอยู่มาก และไม่ใช่แต่นี่แห่งเดียว คิดถึงที่อื่นๆ ด้วย ถ้ามีโอกาสก็อยากจะไป

นายกพุทธสมาคมแห่งประเทศอังกฤษ นมัสการลากลับ เวลา ๑๘.๑๐ น.

คำถาม - คำตอบ

หลังจากที่นายกพุทธสมาคมแห่งประเทศอังกฤษกลับไปแล้ว ท่านอาจารย์ถามที่ประชุมว่า ที่พูดเมื่อวานนี้ใครมีข้อข้องใจอย่างไร โปรดถามได้

ถ.๑–ญ.๑ ได้อ่านหนังสือของท่านอาจารย์เห็นมีคำว่า "จิตตวิมุตติ" กับ "พุทโธวิมุตติ" หมายความว่ากระไร?

ตอบ "จิตตวิมุตติ" เป็นคำใช้ทั่วไปสำหรับจิตใครๆ ที่หลุดพ้นเป็นพระอรหันต์ "พุทโธวิมุตติ" เป็นคำใช้สำหรับพระจิตของพระพุทธเจ้าเท่านั้น รวมแล้วก็เป็นจิตบริสุทธิ์ด้วยกัน

ถ.๒–ช.๑ ได้อ่านหนังสือพบว่า มีวิญญาณ ๖ คือการสัมผัสกันของอายตนะภายนอกกับอายตนะภายใน แล้วมีวิญญาณที่ ๗ อีกหนึ่ง คืออะไร?

ตอบ วิญญาณ ๖ เป็นเรื่องสิ่งภายนอกมากระทบ หู ตา จมูก ฯลฯ ก็รู้สึก คือรู้ว่าเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้มากระทบ นี้เป็นอาการของจิต วิญญาณที่ ๗ ได้แก่ ปฏิสนธิวิญญาณ เป็นส่วนที่ไม่รับทราบอะไร แต่ไปปฏิสนธิในที่ต่างๆ ถือกำเนิด ณ ที่สูง ต่ำ กาลสถานที่ แล้วแต่สาเหตุที่จะนำไปซึ่งอยู่ในจิต จึงมีการเกิดใหม่ พระพุทธเจ้าทรงกำหนดวิญญาณทั้ง ๖ ก็เพื่อให้เราไม่ติดอยู่ในสิ่งที่เห็นที่รู้ ให้รู้แต่ว่ามันเกิดๆ ดับๆ ไม่มีแก่นสารอะไร เมื่อควบคุมมันได้จะได้เห็นวิญญาณที่ ๗ เด่นขึ้น วิญญาณนี้มีดวงเดียวเป็นเอกวิญญาณ ถ้าจะเปรียบก็เหมือนต้นไม้ ซึ่งมีส่วนสำคัญที่ใช้ทำประโยชน์ได้ ส่วนอีก ๖ วิญญาณนั้น ได้แก่ กิ่งก้านสาขา ทำประโยชน์สำคัญๆ ไม่ค่อยได้ดี ดังนั้นจึงควรสังวรและมุ่งไปสนใจพิจารณาจิตอันเป็นเอกจิตที่จะไปถือกำเนิดเป็นอะไรต่อไป และสมควรที่จะพยายามรักษาจิตให้สะอาด ส่งเสริมให้สูงขึ้นตามภูมิของตนๆ ที่จะควรได้รับจากการปฏิบัติ

ถ.๓–ช.๑ วิญญาณคือผู้รู้ และปฏิสนธิวิญญาณคือจิตเอง ซึ่งหุ้มห่อด้วยกุศลและอกุศลจึงนำไปสู่การเกิดใหม่ ตัวอย่างเช่น การสร้างบ้าน จะให้แก่นสำคัญดีหรือไม่อย่างไร ให้สนใจอันนี้ แทนที่จะไปสนใจเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่อยู่ข้างนอก ใช่หรือไม่?

ตอบ เข้าใจถูกแล้ว แต่ก็จำต้องพิจารณาสิ่งเกี่ยวข้องจนเป็นที่เข้าใจแล้วปล่อยวาง พิจารณาประสานกันกับจิตซึ่งเป็นตัวการสำคัญจนเข้าใจทั้งส่วนย่อยส่วนใหญ่ จึงจัดว่าพิจารณารอบคอบ

ถ.๔–ช.๒ จิตคือที่รู้ทั่วไป เมื่อคิดโน่นคิดนี่เอามารวมกันเป็นสังขาร สังขารเป็นอนิจจัง แต่เมื่อวานนี้ท่านบอกว่า จิตมีอยู่ ตั้งอยู่ถาวร โปรด

อธิบาย

ตอบ จิตใจทั่วไปของสามัญชนเป็นอนิจจัง มีสมมุติแทรกอยู่ สิ่งใดในโลกที่เป็นสมมุติแล้วย่อมอยู่ในกฎของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จิตของปุถุชนก็ยังอยู่ในกฎนี้ คือต้องเปลี่ยนแปลงไปตามกุศลและอกุศลส่งไปเกิดใหม่ จิตที่ไม่เปลี่ยนแปลง อยู่ถาวรนั้น คือจิตที่บริสุทธิ์ ที่บรรลุอรหันต์แล้ว ไม่มีอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เข้าแทรกเหมือนจิตสามัญทั่วไป ที่อธิบายนี้เป็นภาคปริยัติ อาจเอาไปถกเถียงกันได้ไม่จบ ถ้าบุคคลไม่ปฏิบัติแล้วพูดกันไปก็ไม่เกิดประโยชน์อะไรขึ้นมา ถ้าปฏิบัติจะได้เห็นสัจธรรมด้วยตนเอง การอ่าน พูด ฟัง เข้าใจกัน แต่ยังไม่ปฏิบัตินั้นมีแต่ทางโต้เถียงกัน เพราะธรรมของพระพุทธเจ้ามีอย่างหยาบ-กลาง-ละเอียด ดังนั้นจึงควรพูดในเรื่องที่จะให้ประโยชน์แก่กันดีกว่า สิ่งที่ได้จากหนังสือกับสิ่งที่ได้จากการปฏิบัติเองนั้นย่อมต่างกันอยู่มาก เพราะความจำกับความจริงที่รู้เห็นจากการปฏิบัติต่างกันอยู่มาก เพียงจำได้โดยมิได้ปฏิบัติ แม้จะพูดผลแห่งการปฏิบัติให้ฟังเพียงใดก็ยังเข้าใจได้ยากอยู่นั่นเอง จนกว่าได้ปฏิบัติและรู้เห็นขึ้นกับใจก็ค่อยหายสงสัยไปเอง

ถ.๕–ช.๒ จะมีวิธีถอดถอนความโกรธภายในตัวของเราได้อย่างไร?

ตอบ ในพระอภิธรรมเรียกตัวโกรธเป็นมูลรากของโทสะ พูดให้ฟังก็พอเข้าใจได้ แต่ถ้าจะถอดถอนรากมูลของความโกรธจริงๆ แล้วถอนยาก ต้องอาศัยการปฏิบัติเป็นสำคัญ เพราะการถอดถอนกิเลสต้องถอดถอนด้วยความจริงจากการปฏิบัติจริงมิได้ถอดถอนจากความจำได้ตามที่เรียนมา ซึ่งใครๆ ที่เรียนก็พอจำได้ แต่กิเลส

ไม่กลัว ยังอยู่อย่างเดิม สิ่งใดที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับเรา นิสัยใดๆ ที่บุคคลมี มันเป็นเรื่องสืบเนื่องกันมา ถ้าปฏิบัติพยายามถอดถอน ก็ถอดถอนได้ พระอรหันต์ที่มาจากผู้มีความโกรธมากก็ยังมี เรา เป็นมนุษย์ปุถุชน เพียงแต่รู้และเข้าใจนั้น ไม่สามารถจะถอดถอน รากมูลของโทสะได้ ต้องอบรมจิตใจด้วยการรู้โทษของโทสะก็ย่อม ละกันไปเอง ส่วนจะละตามความต้องการเฉยๆ นั้นย่อมไม่สำเร็จ ต้องอาศัยการปฏิบัติจึงจะเห็นผลไปโดยลำดับ ที่เรียกว่าการ ภาวนาอย่างถูกต้อง เหมาะสมกับที่จะถอดถอนกิเลสชนิดนั้นๆ

กรุณาทราบว่า กิเลสมิได้กลัวความจำชื่อของมันได้เพียงเท่านั้น แม้จะจำได้กระทั่งโคตรแซ่ของมัน มันก็คือกิเลสที่นั่ง นอน ขับ ถ่าย อยู่บนหัวใจสัตวโลกอยู่นั่นเอง มิได้คิดจะโยกย้ายถ่ายเทไป ไหน นอกจากการปฏิบัติจิตตภาวนา อบรมสติปัญญา ให้แก่กล้า สามารถขับไล่มันออกได้เท่านั้น มันถึงจะกลัวและแตกกระจาย ออกจากใจอย่างไม่มีปัญหา ดังพระพุทธเจ้าและสาวกทั้งหลาย ท่านทรงขับไล่ด้วยการปฏิบัติมาแล้ว จึงได้นำวิธีนั้นมาสอนโลก เรื่อยมาจนปัจจุบันนี้

จะบอกวิธีนั่งสมาธิให้ ว่าทำไมพระพุทธเจ้าท่านจึงทรงนั่งขัด สมาธิ ดูเผินๆ ก็ดูไม่สำคัญ จะนั่งอย่างไรก็ได้ แต่ถ้าจะนั่งเป็น ชั่วโมงๆ ก็ควรจะนั่งขัดสมาธิบ้าง เพราะทุกส่วนของร่างกาย น้ำหนักลงเท่ากัน เมื่อมีความปวดเจ็บ ก็จะปวดเจ็บไปทั่วๆ กัน ไม่เจ็บปวดหนักในส่วนใดส่วนหนึ่ง นั่งนานๆ อาจเจ็บปวด มาก เพราะการทำสมาธิภาวนาเป็นงานสำคัญมากสำหรับผู้มุ่ง ผลจริงจัง การนั่งก็นานเป็นชั่วโมงๆ ถ้าจะมากังวลกับร่างกาย

มากนัก ทางด้านจิตใจก็อ่อนแอแล้วแต่ทุกข์ทางกาย เราต้องมุ่งไปที่จิตเป็นสำคัญ ให้จิตทำงานตามที่กำหนดไว้และมีสติควบคุมในขณะทำสมาธิ ไม่ใช่เที่ยวออกไปข้างนอก คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ จิตที่มีสติบังคับเสมอจะอยู่กับตัว สงบ รู้ตัวได้ชัด ยิ่งมีสติสืบต่อกันดีเพียงไร จิตก็ยิ่งเด่น ดังนั้นต้องอย่าให้จิตวอกแวก

ถ.๖–ช.๓ ครูสอนสมาธิชื่อ อลกมาลา (Alakamala) ว่า การเอาจิตไว้ที่สิ่งของไม่ได้วิมุตติ ทำไมจึงไม่ถึงวิมุตติจิต?

ตอบ ก็เพราะสิ่งของเป็นสิ่งของ มิใช่วิมุตติ จะให้จิตถึงวิมุตติได้อย่างไร การพิจารณาสิ่งนั้นก็มิได้เพื่อจะเอาสิ่งนั้น แต่เพื่อรู้จักปล่อยวางต่างหาก ในเรื่องอรหัตมรรค-อรหัตผลนั้น พูดเรื่องสติปัญญาด้วย ถ้าใช้สติอย่างเดียวไม่ใช้ปัญญาก็ไม่ได้ผลตามที่ปรารถนา จะถอดถอนกิเลสได้โดยสิ้นเชิงก็ต้องเอาสติกับปัญญาไปใช้ให้เต็มที่ สติปัญญาเปรียบเสมือนเครื่องมือ การใช้เครื่องมือก็ต้องรู้ว่าอะไรจะใช้กับอะไร วิธีใช้เครื่องมือนั้นๆ ทำอย่างไร สติมีมากก็จริง แต่บุคคลทำหน้าที่ของตนบกพร่องเพราะไม่ได้ใช้ปัญญาตามที่ควรแล้ว ผลสำเร็จในเรื่องนั้นๆ ย่อมไม่เกิดเต็มภูมิที่ควรจะเกิด ความบกพร่องต่อหน้าที่ไม่ใช่ของดี ผลจึงไม่สมบูรณ์ ถ้ามีเครื่องมือดีเวลาเจ้าของใช้ผิดที่ก็ไม่ได้ผลดีตอบแทนความต้องการ ฉะนั้นที่เรียนมัชฌิมาจึงควรคำนึงถึงความพอดีเสมอ จะสมชื่อของธรรมคือมัชฌิมาที่เคยเรียนมา

ถ.๗–ช.๓ จะต้องฝึกให้เกิดดุลใช่ไหม?

ตอบ ทำสมาธิเป็นตาชั่งตาเต็ง ดูว่าอะไรบกพร่องก็ต้องทำให้เจริญขึ้น อินทรีย์ ๕ มีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เกี่ยวกับของ

เราทั้งนั้น อย่างกับแสงสว่างที่ส่องลงบนวัตถุอันหนึ่ง ย่อมสว่างตอนบน มีเงามืดตอนล่าง ปัญญาเป็นแสงสว่างที่แทงทะลุได้จริง แต่ต้องส่องผ่านกองกิเลสที่หุ้มห่อดวงใจให้ทะลุ ไม่มีเงาของกิเลสแอบซ่อนอยู่ในด้านใดของจิตใจได้เลย ก็แปลว่าปัญญาแก่กล้าสามารถพิจารณารอบคอบ ลอดความมืดแห่งกิเลสทั้งมวลไปได้อย่างสบายหายห่วง ถึงวิมุตติหลุดพ้นโดยสิ้นเชิง

ถ.๘– ท่านปัญญาฯ แปลว่าอินทรีย์ทั้ง ๕ นั้น ต้องดูไว้ให้ดี ถ้าปัญญาแก่กล้าก็แทงตลอดเหมือนแสงสว่างส่องจากข้างบนทะลุถึงข้างล่าง ไม่มีเงาคืออวิชชาเหลืออยู่เลย ใช่ไหม?

ตอบ จิตวิมุตติคือจิตบริสุทธิ์จริงๆ ไม่มีเงา สว่างรอบด้าน ถ้ายังมีเงาอยู่จะว่าเงาเป็นอวิชชาก็ได้ ข้อสำคัญ จิตจะบริสุทธิ์ได้ต้องกิเลสทั้งมวลหมดสิ้นไปแล้ว

ถ.๙–ญ.๒ ขอทราบว่าจิตคืออะไร?

ตอบ คือผู้รู้ จิตแท้คือรู้อย่างเดียวเท่านั้น พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า จิตเดิมแท้ผ่องใส แต่มีกิเลสมาคลุกเคล้า จึงเป็นไปตามกิเลส จิตจึงขุ่นมัว การชำระจิตจึงต้องอาศัยสติปัญญา ความเพียร เมื่อจิตผ่านพ้นความผ่องใสไปแล้วก็บริสุทธิ์ ซึ่งได้แก่จิตเป็นวิมุตตินั่นเอง คำว่า "ผ่องใส" ประภัสสร เป็นภาวะของ "วัฏจิต" ต่างกับ "วิวัฏจิต" หมายความว่า ประภัสสรคือความผ่องใส แต่ยังไม่บริสุทธิ์ ความผ่องใสที่ปรากฏจากภาคปฏิบัติก็คือ กิเลสรวมตัวเข้าไปอยู่จุดเดียวนั่นแล เมื่อความผ่องใสอันเป็นกิเลสชนิดละเอียดสุด ผ่านไปแล้วด้วยการชำระของมหาสติมหาปัญญา จิตก็บริสุทธิ์

ถ.๑๐–ช.๔ การรักษาจิตให้อยู่แต่ภายในตนเองนั้น คือทำอย่างไร?

ตอบ อยากจะทราบเรื่องจิต เราก็ภาวนาให้จิตสงบ ปัญญานั้นใช้ออกข้างนอกก็ได้ เข้าข้างในก็ได้ แต่ปัญญาจะเกิดและคล่องแคล่วต้องให้มีจิตสงบบ้าง ถ้าจิตสงบดี ก็ทราบลักษณะจิตของเราได้ การสงบของจิตควรให้ทรงตัวอยู่ได้นาน จึงจะสร้างฐานความมั่นคงให้แก่ตนเองและเกิดความชำนาญ จะทำให้จิตสงบเมื่อไรก็ได้ จิตสงบย่อมผ่องใสไปเรื่อยๆ รู้ว่าตนมีกิเลสอะไรอยู่บ้าง มีปัญญาแก้ไข ถอดถอนกิเลส จิตก็ยิ่งผ่องใสขึ้น จนกำจัดกิเลสออกได้ด้วยปัญญา นี่เป็นขั้นที่ ๑

กิเลสก็มีอย่างหยาบ-กลาง-ละเอียด เราต้องใช้ปัญญาตามถอดถอนทุกระดับ ความรู้ที่ประกอบด้วยกิเลสนั้นไม่ใช่จิตแท้ แต่เป็นอาการของจิต เมื่อทำจนจิตไม่เปลี่ยนแปลง ไม่เศร้าหมอง ไม่มีอาการอันใดของจิตที่มีกิเลสคลุมทั้งหมด จิตนี้จะรู้ว่าไม่มีสาเหตุอะไรให้ไปเกิดปฏิสนธิต่อไปแล้ว จิตบริสุทธิ์ไม่ต้องปฏิสนธิแล้ว จิตที่มีเชื้อความดีความชั่วอยู่ เปรียบเหมือนเมล็ดที่จะเกิดได้ ซึ่งมีเชื้อหรือพืชอยู่ในเมล็ดนั้น จิตอย่างนี้จึงมีเกิดแล้วตาย แล้วเกิดอีก ตามผลที่ตนสร้างสมไว้ ดีชั่วต่างๆ กัน ส่วนจิตที่บริสุทธิ์ จึงเป็นจิตคงที่ ไม่มีเชื้อไปเกิดอีก ไม่ว่าใครจะเชื่อว่าตายแล้วสูญ ตายแล้วไม่สูญ ถ้าจิตมีเชื้อของความดีความชั่วอยู่ มันก็เกิดอีกวันยังค่ำ ถ้าจิตบริสุทธิ์ไม่มีเชื้อ จิตก็ไม่เกิด คงที่อยู่อย่างนั้น แต่ความคงที่ของจิตที่บริสุทธิ์ผิดกับความคงที่ที่โลกเข้าใจกัน จึงไม่มีใครเข้าใจความคงที่ของจิตที่บริสุทธิ์ได้ถูกต้อง นอกจากพระอรหันต์เท่านั้น

พระพุทธเจ้าท่านทรงทำจนเห็นจริงแล้ว ไม่ใช่เดาสุ่ม คาดคิดกันอย่างพวกเราๆ ดังนั้น ธรรมของท่านจึงถูกต้องแม่นยำจริงๆ เป็นที่เชื่อถือได้อย่างตายใจ

ถ้าเราทำให้ถึงขั้นจิตบริสุทธิ์ไม่ได้ ก็ควรพากเพียรทำความดีให้จิตดวงนี้ ซึ่งจะเกิดเป็นอะไรก็ตาม ให้เป็นไปในทางที่ดีที่เจริญเถิด ดีกว่ากอดความลังเลสงสัยไว้ขวางทางเดินของตนอยู่เปล่าๆ โดยไม่เกิดประโยชน์อะไร นอกจากขวางไว้เพื่อปัดหรือผลักลงกองวัฏทุกข์เท่านั้น

ถ.๑๑–ช. ๕ การจะตรัสรู้ได้นั้นต้องมาเกิดเป็นมนุษย์เท่านั้นหรือ?

ตอบ สัตว์อื่นๆ ไม่มีสติปัญญา มนุษย์มีสติปัญญามาก แต่ก็ต้องประกอบด้วยความพากเพียรมากเป็นพิเศษจึงจะตรัสรู้ได้ ดังนั้นมนุษย์จึงไม่ใช่ทุกคนที่จะตรัสรู้ได้ พรหมโลกชั้นสุทธาวาสเป็นภูมิจะบรรลุธรรมขั้นสูงสุดได้อย่างแน่นอนกว่ามนุษย์จำนวนมากเสียอีก มนุษย์ถ้าไม่พากเพียรทำความดี ย่อมจะทำให้ระดับของตนตกต่ำลงไปได้ มนุษย์เราก็มี ๔ จำพวก เหมือนบัว ๔ เหล่า คือ

๑. พวกมีภูมิวาสนาเต็มที่แล้ว พร้อมจะก้าวเข้าถึงขั้นสำเร็จในไม่ช้า เมื่อได้รับอุบายแห่งธรรมอย่างถูกต้อง

๒. พวกที่รองกันลงมา และพร้อมที่จะบรรลุธรรมในลำดับต่อไป ถ้าเป็นโรคก็พร้อมที่จะหายเมื่อถูกกับยา

๓. พวกที่พอแนะนำสั่งสอนได้ หลายครั้งหลายหนจึงมีทางเข้าใจ ปฏิบัติโดยสม่ำเสมอก็มีทางบรรลุได้ ถ้าเป็นโรคก็มีทางจะหายถ้าถูกกับยา และมีทางจะตายได้ ถ้าเจ้าตัวประมาทชอบรับประทาน



ของแสลงซึ่งขัดกับยา

๔. พวกสุดท้ายนี้ สุดเสียทุกอย่างขึ้นชื่อว่าความดี แต่ถ้าเป็นความชั่วก็สู้ได้กระทั่งหมดลมหายใจไม่มีถอยเพราะเป็นจำพวกมืดแปดทิศจึงไม่รู้จักกลัวทุกข์

จิตก็เหมือนสิ่งทั้งหลาย มีต้นไม้และเด็ก เป็นต้น ต้องได้รับการบำรุงส่งเสริมจึงจะเจริญขึ้น แต่จิตนั้นต้องแล้วแต่เจ้าของเองจะบำรุงอย่างไร ก็เป็นไปตามนั้น

ยินดีที่ได้มาช่วยตอบปัญหาท่านในที่นี้ การมานี้เป็นการชั่วคราว อยู่นานไม่ได้ เนื่องจากมีกิจธุระมากในประเทศไทย เพราะเป็นประเทศพุทธศาสนา มีคน ๘๐–๙๐% นับถือพุทธศาสนา ต้องติดต่อกับประชาชนลูกศิษย์ลูกหา จะมาประเทศอังกฤษต้องเตรียมทำไว้ตั้ง ๓-๔ เดือนจึงมาได้สำเร็จ แต่ก็ต้องรีบกลับเพราะทางโน้นคอยอยู่ มาได้รับความเอื้อเฟื้อจากพี่น้องชาวอังกฤษทั้งหลายก็ยินดีคิดอยากจะมาอีก แต่ก็อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา ทำให้เราแน่ใจไม่ได้ว่าจะมีโอกาสมาได้อีกเมื่อไร

เชื่อว่าธรรมะที่พูดกันในวันนี้คงจะทำให้ท่านได้สาระอันสำคัญนำไปปฏิบัติต่อไป

อาตมาเสียดายที่ท่านปัญญาฯ ท่านอยู่เมืองไทย ๑๒ ปี พูดไทยเข้าใจภาษาไทยได้ อาตมาก็พยายามเรียนภาษาอังกฤษจากท่านปัญญาฯ ในระยะนี้เหมือนกัน แต่เรียนไม่ได้จริงๆ จังๆ มาครั้งนี้จึงไม่สามารถจะพูดกับท่านเป็นภาษาอังกฤษได้ ต้องพึ่งการแปลของท่านปัญญาฯ

ถ.๑๒–ช.๓ บัดนี้ท่านอาจารย์ได้มาเห็นกรุงลอนดอน เมืองใหญ่ที่คนทำงานชุลมุนวุ่นวายเช่นนี้ ใคร่จะเรียนถามว่าในบ้านเมืองเช่นนี้คนจะฝึกสมาธิได้หรือ?

ตอบ ถ้าคนตายแล้วก็ฝึกสมาธิไม่ได้ แต่ถ้ายังมีชีวิตอยู่ก็ฝึกได้ เพราะมีเวลาวุ่น เวลาว่าง ไม่ได้ยุ่งเสมอไป พูดถึงเมืองมนุษย์แล้วเมืองไหนก็คือเมืองของคนที่มีปากมีท้อง ซึ่งจำต้องวิ่งเต้นขวนขวายหามาเยียวยาความบกพร่องต้องการของธาตุขันธ์



เช่นเดียวกัน จำต้องมีความชุลมุนวุ่นวายเหมือนๆ กัน ไปบ้านใด เมืองใด ก็มีแต่บ้านเมืองที่วุ่นวายด้วยกันทั่วโลก เพราะอาชีพบังคับ เห็นไม่วุ่นแต่ป่าช้าคือบ้านคนตายเท่านั้น แต่ใครเล่าจะอยากไปบ้านที่ไม่วุ่นวายแบบนั้น แม้แต่สัตว์ยังไม่อยากไปกัน ฉะนั้น เมื่อพวกเราอยากอยู่เมืองชุลมุนวุ่นวายดังที่เป็นกันอยู่ก็จำต้องทนเอา เพราะความจำเป็นบังคับดังที่รู้ๆ เห็นๆ กันอยู่ทั่วไปในโลกมนุษย์และสัตว์ที่มีปากมีท้องด้วยกัน จะพึงขวนขวายเพื่อความอยู่รอด

ปิดประชุมเวลา ๒๐.๓๐ น.

คำถาม - คำตอบ

วันพุธ วันที่ ๑๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๗ (ค.ศ.๑๙๗๔)

ถ.๑–ช.๑ วานนี้ท่านบอกว่า การกำจัดความโกรธนั้นยาก แต่พอพูดเข้าใจได้ ขอให้ท่านอธิบายวันนี้บ้างได้ไหม?

ตอบ พยายามมองให้เห็นโทษของความโกรธแล้วจะขจัดมันไปได้ ความโกรธที่คนอื่นแสดงต่อเรา เราไม่ชอบ เราเห็นว่าไม่ดี เวลาเราโกรธคนอื่นก็เป็นอาการที่ไม่ดี และทำให้เกิดผลร้ายตามมา แต่เรามักไม่รู้สึกตัวว่านั่นไม่ดี ธรรมดาถ้าเรารู้ว่าอะไรไม่ดีเป็นภัยภายหลังเราก็ไม่ทำ ถ้าเราคิดว่าดี หรือไม่คิดเห็นโทษของมัน และทำตามอารมณ์แห่งความโกรธ เราก็ขจัดความโกรธไม่ได้ นอกจากจะเป็นการส่งเสริมความโกรธให้มีกำลังมากขึ้น เพื่อรังควานตนเองและเผาผลาญผู้อื่นอยู่ร่ำไปเท่านั้น

ถ.๒–ช.๒ การแสดงความโกรธมีบางคราวมันก็สมควรได้บ้างไหม?

ตอบ ความโกรธนั้นร้อน แต่คนมักคิดว่าดี ชอบแสดงออกมา ใครทำอะไรไม่ได้อย่างใจเราก็โกรธ ถ้าเราไม่ควบคุมอารมณ์ มันก็มีแต่จะรุนแรงยิ่งขึ้น เคยรู้สึกหรือไม่ว่า บางทีเราก็โกรธตัวเอง เพราะทำอะไรไม่ทันใจตัวเอง ความรู้สึกโกรธทำให้ร้อน ไม่สงบเย็นใจ กิริยาแสดงความโกรธไม่น่าดู การปล่อยให้เกิดความโกรธอยู่เรื่อยๆ โดยไม่พยายามระงับดับเสียบ้าง ก็เกิดเป็นนิสัย เพราะเป็นการส่งเสริมมัน แล้วท่านจะเอาความสบายใจมาจากไหน ถ้าความโกรธเป็นปุ๋ยพอใส่ต้นไม้ได้ ก็ควรโกรธเวลาต้องการปุ๋ยใส่ต้นไม้ ถ้าใช้

ต่างปุ๋ยหรือเป็นปุ๋ยไม่ได้ แต่ยังยินดีส่งเสริมความโกรธอยู่ก็เป็นสิ่งไม่สมควร

ถ.๓–ช.๒ ถ้าเราไม่ได้รับความยุติธรรมจะทำอย่างไร เช่น เขามากล่าวโทษเราโดยเราไม่ได้ทำผิด?

ตอบ ควรปฏิบัติตามเหตุผลอันควร การกระทำใดๆ ที่เป็นไปตามความโลภ ความโกรธ ความหลงนั้น ท่านว่าไม่ดี ถ้าอีกฝ่ายหนึ่งทำผิด แต่เราเป็นฝ่ายถูกฝ่ายดีแล้ว เราไปปล่อยอารมณ์บ้าไปกับเขาด้วยไม่ดี เราที่เคยเป็นคนดีอยู่แล้วก็จะกลายเป็นคนเลวไปด้วย ซึ่งมิใช่ของดีสำหรับผู้หวังความดีทั้งหลาย ถ้าเราต้องการเป็นคนดี เราต้องอดกลั้นความโกรธ พิจารณาหาทางที่จะปฏิบัติให้เหมาะสมต่อตัวเองและต่อผู้ที่ให้ร้ายแก่เรานั้น โดยไม่ทำให้บุคคลอื่นเห็นเราพลอยเป็นคนเลวไปด้วยตามฝ่ายที่กระทำผิดนั้น

ถ.๔–ช.๒ ถ้าเราโกรธแล้วไม่แสดงออก อีกฝ่ายหนึ่งก็ไม่รู้ตัวว่าเราโกรธ เพราะฉะนั้นจึงควรแสดงปฏิกิริยาต่อการกระทำของเขาด้วยความโกรธเขาจะได้ไม่ทำกับเราอีก?

ตอบ การแสดงความโกรธไม่ใช่ของดี เราควรจะพิจารณาหาทางพูดกันดีๆ ด้วยเหตุด้วยผลก็จะสำเร็จประโยชน์ได้ โดยไม่เกิดโทษตามมาทีหลังอีก ถ้าพูดกันโดยไม่ใช้อารมณ์โกรธ เราก็ไม่เอาความบ้ามาพูดด้วย อีกฝ่ายหนึ่งจะเข้าใจ และนับถือยอมทำตามเราได้ด้วยความเต็มใจ เรื่องก็จะดีขึ้นไม่ลุกลาม เหมือนเอาน้ำสะอาดชะล้างสิ่งสกปรก สิ่งนั้นจะมีทางสะอาดได้ ไม่เพิ่มความสกปรกยิ่งขึ้น การแสดงหน้ายักษ์หน้าผีใส่กันเช่นนั้นก็ไม่ใช่คน แต่มันกลายเป็นยักษ์ไปด้วยกันแล้ว

ถ.๕–ช.๓ ถ้าเราไม่แสดงปฏิกิริยา เราจะอดได้อย่างไร?

ตอบ ถ้าอดใจต้องอดได้ แต่ส่วนมากไม่อดกัน และชอบปล่อยตามอารมณ์ ไม่ค่อยมีใครสนใจจะอดทนต่อความโกรธของตน เราต้องสังเกตตัวเราว่าอะไรเราชอบหรือไม่ชอบ สิ่งที่เขาทำแก่เราทำให้เราโกรธ เราอดกลั้น ไม่แสดงอาการผิดปกติอย่างใด เราพิจารณาแก้ที่ตัวเราเอง โดยคิดถึงอกเขาบ้างว่าเราได้ทำอะไรที่เขาน่าจะโกรธหรือเปล่า เราจำไว้ไม่ทำอีก ถ้าเขาผิดเราไม่ผิด เขาแสดงความโกรธออกแต่เราไม่แสดง ใจเขาก็ร้อนเอง คนอื่นก็เห็นเขาเลวเอง เรามิได้เลวเพราะความไม่แสดงปฏิกิริยาตอบเขา ยิ่งกลับเป็นบุคคลที่น่าชมเชยอีก คนที่โกรธไม่มีใครชมเชยว่าเขาดีเพราะโกรธเก่ง เมื่อเราโกรธให้ใครก็ตาม ใครจะชมว่าเราดีเพราะโกรธเก่ง เพราะความโกรธคนนี้ โกรธไม่ใช่ของดีการดี ใครก็กลัวและเบื่อกันทั่วโลก แม้แต่สัตว์มันก็ยังรู้และรีบหาที่หลบซ่อนตัว กลัวความโกรธซึ่งมีพิษภัยยิ่งกว่าไฟ ฉะนั้นจึงเป็นสิ่งไม่ควรส่งเสริมนอกจากจะหาทางดับให้มุดมอดลงถ่ายเดียวจนไม่เหลือ

ถ.๖–ญ.๑ ทำไมเราพบคนบางคนใหม่ๆ เราก็รู้สึกชอบหรือไม่ชอบเขาแล้ว เขายังไม่ได้มาทำอะไรให้เรา?

ตอบ คนที่ไม่ใช่คนตายย่อมมีความรู้สึกดังนั้น ฉะนั้นเป็นความรู้สึกธรรมดาที่เห็นอะไรก็ชอบหรือไม่ชอบ ไม่เป็นการเสียหายอะไร เพราะนิสัยมนุษย์ที่มีกิเลสก็มักจะเป็นเช่นนั้นแทบทั้งโลก นอกจากไม่แสดงออกก็ราวกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น

ถ.๗–ช.๒ การสลัดความไม่ชอบเขาออกทันทีจะดีกว่าแผ่เมตตาไหม?

ตอบ ถ้าสลัดออกได้ก็ดี หรือถ้าแผ่เมตตาได้ก็ดี แต่ส่วนมากมักไม่ทำทั้ง

สองอย่าง แต่ไปทำสิ่งไม่น่าทำนั่นแล ถ้าเราเกิดความรู้สึกโกรธใครไม่ชอบใคร เราเห็นโทษในตัวเราเองว่ามันทำให้เราไม่สบายใจ เราก็ระงับความรู้สึกอันนั้นเสียจึงจะตรงจุดที่หมาย ก่อนอื่นต้องพิจารณาโทษของตนเอง หรือโทษที่จะเกิดหรือเกิดแก่ตนเอง แล้วสลัดความรู้สึกอันนั้นเสีย

เมื่อเริ่มการปฏิบัติธรรมะนั้น ตอนแรกยังไม่เข้าใจตนเอง เราได้แต่รู้สึกต่อสิ่งภายนอก และมีชอบไม่ชอบ เราเริ่มสังเกตดูคนอื่น คนโกรธแสดงกิริยาโกรธอย่างนั้นๆ เราไม่ชอบ เราก็พยายามไม่ทำอาการอย่างนั้นต่อคนอื่น ทำเช่นนี้เราเริ่มเข้าใจจิตใจของเราเอง ทำบ่อยๆ ความรู้สึกจะไวขึ้น ความรู้จักตัวรู้จักจิตของเราก็จะเร็วขึ้น พอเราได้รับการแสดงออกจากผู้อื่นอย่างไรก็รู้ตัวและระงับอารมณ์ได้ ทำดังนี้ก็จะถอดถอนกิเลสออกได้ทีละน้อย ระงับทุกข์และความร้อนใจตนเองได้ ความไม่พอใจในอะไรๆ นั้นเป็นความทุกข์ทั้งสิ้นดังธรรมท่านสอน แต่คนเรามักฝืนธรรมคือความถูกต้องดีงาม จึงมักเจอทุกข์กันเสมอโดยไม่เข็ดหลาบ ความไม่เข็ดหลาบจึงทำให้เจออยู่บ่อยๆ

ถ.๘–ญ.๒ ถ้าเรารู้สึกเป็นห่วงบุคคลอื่นเกินไปจนรู้สึกกระวนกระวายจะแก้อย่างไร?

ตอบ คนเราทำอะไรหรือรู้สึกอะไรเกินไปนั้นไม่ดีทั้งนั้น เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ถ้าเราต้องรับผิดชอบต่อใครในเรื่องอะไรเราก็คิดให้รอบคอบ พยายามคิด พยายามแก้ปัญหาไปตามที่มันจะเกิดขึ้น ตามปกติถ้าไม่คิดอะไรให้มากเกินกว่าเหตุ ก็พอจะสงบระงับความกระวนกระวายหรือความห่วงเขาจนเกินไปเสียได้ คำว่าเกินไปโปรดทราบ

ว่ามันเลยความพอดี ซึ่งจะเกิดทุกข์ถ่ายเดียว ผู้หวังในเหตุผลอรรถธรรมจึงควรระวังไว้เสมอ

ถ.๙–ช.๓ ความไม่ชอบเกิดขึ้น เราจะดับได้ด้วยการกระทำเช่นเดียวกับที่ท่านให้ทำต่อความโกรธหรือครับ?

ตอบ ได้ ทำตามอุบายวิธีที่ความไม่ชอบจะระงับดับไปด้วยวิธีนั้นๆ ย่อมเป็นความถูกต้องกับงานแขนงนั้น

ถ.๑๐–ช.๒ (ถามเช่นเดียวกับคำถาม ๙)

ตอบ เวลานี้เราพูดเรื่องชอบไม่ชอบกันเพราะความสัมผัส ให้แก้ไขกันไปในทางที่จะแก้ไขได้ แต่ยังไม่พูดถึงเรื่องกรรมและวิบาก

ถ.๑๑–ญ.๓ การทำสมาธิโดยเดินจงกรมนั้น จะมีวิธีเดินอย่างไรจึงจะถูกต้อง?

ตอบ ท่านอาจารย์มั่นเคยแนะนำว่ามี ๒ ทางด้วยกัน คือ เดินจากตะวันออกไปตะวันตก หรือเดินเฉียงตะวันออกไปตะวันตก (ตะวันไม่เข้าตา) เรากำหนดจิตให้ทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งไว้ก็ให้รักษาจิตให้ทำแต่สิ่งนั้น อย่าวอกแวกไปอื่น ต้องถืองานนั้นเป็นอารมณ์ เช่นบางวิธีให้ก้าวเท้า ยกหนอ ย่างหนอ ก็ต้องทำอย่างนั้น เพราะเป็นงานที่ให้จิตทำ ถ้าวิธีอื่นมีอย่างใด เราก็มีอารมณ์จดจ่ออยู่กับเรื่องนั้น การพิจารณาธรรมก็พิจารณาไปให้มันเสร็จเป็นเรื่องๆ ให้มีสติสืบต่อกันไปทุกอิริยาบถ การปฏิบัติธรรมนั้นที่จริงไม่มีอะไรขัดกัน แต่ผู้ปฏิบัติมักเข้าข้างตัว เห็นวิธีของตนเองถูก วิธีของคนอื่นไม่มีคุณค่า แล้วก็ทะเลาะกัน หรือยกตัวว่าใครดีกว่ากัน วิธีเราทำดีกว่า คนอื่นนำไปใช้อาจไม่เหมาะแก่เขา ไม่ถูกไม่พอใจก็ได้ วิธี

ที่คนอื่นเขาทำดี เรานำมาทำบ้างไม่เกิดผลดีแก่เราก็เป็นได้ การปฏิบัติธรรมจึงแล้วแต่อุปนิสัยของบุคคลเป็นรายๆ ไป ทำนองลางเนื้อชอบลางยา

ถ.๑๒–ช.๒ ถ้าเราใช้วิธีหนึ่งมานานแล้ว ต่อมาคนมาแนะวิธีอื่นอีก จะควรทำอย่างเก่าต่อไปหรือว่าไม่เหมาะ?

ตอบ ถ้าเราทำอย่างไหนถนัด พอใจ ได้ผลเป็นความสงบเย็นใจแล้ว ก็ใช้วิธีนั้นได้ การปฏิบัติภาวนานั้น ชั้นเริ่มแรกอารมณ์ธรรมเป็นอย่างหนึ่ง ปฏิบัติไปเรื่อยๆ จิตจะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกตัวเอง ดังนั้นเบื้องแรกต้องให้ใจมีหลักยึดจิตสงบก่อน ต่อไปก็อาจเปลี่ยนวิธีได้ แต่วิธีที่เคยได้ผลเป็นสำคัญควรยึดเป็นหลักในการบำเพ็ญ อย่าไปโยกคลอน หูเบา เชื่อง่าย ใครว่าอย่างไร อะไรดีก็ทำตามทั้งที่ไม่ได้ผล

ถ.๑๓–ช.๔ การทำแบบยุบหนอ-พองหนอ นั้น ทำให้เกิดความรู้สึกแปลกๆ เพราะอะไร

ตอบ ถ้าจิตตั้งอยู่ที่ยุบหนอ-พองหนอก็ไม่มีอะไร ที่เกิดความรู้สึกแปลกๆ ขึ้นเพราะจิตเผลอไป จึงไปรู้เรื่องที่ต่างออกไป จำต้องให้กลับมาที่อารมณ์เดิม และให้จิตทำงานในเรื่องนั้น ถ้าปล่อยจิตไปเรื่อยๆ ตามจิตไป มันก็จะหลอกเจ้าของต่างๆ ไม่มีทางสิ้นสุด สุดท้ายก็หาหลักเกณฑ์ไม่ได้ กลายเป็นหลักลอย

ถ.๑๔–ญ.๔ การทำอานาปานสตินั้น ให้สนใจที่ลมหายใจเข้า-ออก แต่ถ้าได้ยินเสียงอะไรข้างนอก การดูลมหายใจเข้า-ออกก็หายไป พูดกันว่าถ้าได้ยินเสียงอะไร ก็ให้นึกว่า ได้ยินหนอ แล้วก็ทำต่อไป แต่ดิฉันรู้สึกว่า

เข้าสมาธิได้ยาก?

ตอบ วิธีแรกนั้นแหละดี ไม่ต้องเพิ่มภาระมากขึ้น คือเอาจิตไว้ที่ลมหายใจเข้า-ออก วิธีหลังนั้นเพิ่มภาระให้จิต คือพอได้ยินเสียงจิตต้องมา ทราบหนอ แล้วก็กลับมาตั้งไว้ที่เก่า ถ้ามีอะไรมากระทบบ่อยๆ จิตของเราก็จะเชือนแชไป ไม่ตั้งอยู่ในงานที่จิตต้องทำได้ในตอนเริ่มปฏิบัติจิตยังไม่มีกำลัง ไปเพิ่มภาระให้จิตมากนักไม่ดี เปรียบเหมือนใช้เด็กทำงานต้องคอยบอกให้ทำทีละอย่างๆ ถ้าไปบอกให้ทำมากอย่างก็เป็นการยากเกินไป ก็จะขี้เกียจขึ้นมา เด็กอาจเถลไถลไปได้ จิตก็เหมือนกัน

ถ.๑๕–ญ.๒ จะพิจารณาส่วนของร่างกายพร้อมกับการเดินจงกรมด้วยจะได้ไหม?

ตอบ ตอนแรกเราต้องการให้ใจสงบ ถ้าใจสงบแล้วเมื่อจิตถอนจากความสงบแล้ว เราก็ให้จิตพิจารณา และทำความเข้าใจให้เกิดขึ้นตามลำดับ อาจมีลำดับที่เกินความเข้าใจของเรา ก็ไม่ต้องกังวลว่าจิตจะสงบหรือไม่ เร่งพิจารณาต่อไป งานของจิตนั้นมีเพื่อสงบส่วนหนึ่ง เพื่อถอดถอนกิเลสภายในอีกส่วนหนึ่ง แต่ขณะพิจารณาเพื่อความเข้าใจและแยบคายในร่างกายส่วนต่างๆ สติเครื่องกำกับการพิจารณาเป็นสิ่งจำเป็น เช่นเดียวกับการทำสมาธิเพื่อความสงบ สติต้องคอยควบคุมงานอยู่เสมอ

ถ.๑๖–ญ.๒ การพิจารณาร่างกายเป็นงานด้านไหน?

ตอบ การพิจารณาถอดถอนกิเลสภายในและภายนอกทำเสมอๆ เป็นงานของจิตตภาวนาเป็นวิปัสสนา ถ้าพิจารณาได้แล้วจะเกิดความขยันพิจารณาขึ้นมาเองทำมากๆ ต้องหันมาพักจิต ทำให้จิตสงบอยู่ใน

สมาธิบ้าง เพราะฉะนั้นจึงต้องทำสมาธิให้จิตสงบให้ชำนาญก่อน เพื่อเพิ่มกำลังของจิตไว้ทำวิปัสสนาญาณ และใช้สมาธิเป็นเครื่องทำให้จิตพักผ่อนเพื่อทำงานต่อไป จนเกิดมหาสติ มหาปัญญา จิตจะมีความแกล้วกล้าสามารถ มีสติปัญญาถอดถอนกิเลส นี่เป็นตัวมรรค เมื่อถึงขั้นนี้แล้วความขี้เกียจหายหมด ทำจิตตภาวนาได้อย่างลืมเวลา ทำให้นั่งได้นานมาก ได้ผลเป็นคุณค่าอันสูง เมื่อนั่งนานแล้ว ก็เดินพิจารณาเปลี่ยนอิริยาบถ มหาสติ มหาปัญญา ก็ใช้แก้ปัญหาไป จนไม่มีกิเลสเหลือจะให้แก้ ตนก็จะทราบกับตนเองว่าจิตกับธรรมได้เข้าถึงกันแล้ว ภาคปฏิบัติจึงช่วยให้เกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องจิตได้ดังนี้

จิตใจเป็นสิ่งสำคัญในตัวของคน เราเกิดมาเป็นคนก็เพราะจิตใจเป็นตัวทำให้เกิดมาเป็นคน ดีไม่ดี สูงหรือต่ำ เมื่อจิตใจเป็นต้นเหตุเราจึงต้องอาศัยเครื่องผลักดันจิตใจ ถ้าเจริญดีขึ้นจนถึงเป็น สุคโต คือผู้มีความสุขดี ถ้าใจสั่งสมความไม่ดีไว้โดยที่ตัวไม่รู้ว่านี่ไม่ดี ผลที่ได้รับก็ไม่ดีวันยังค่ำ ถ้าปฏิบัติธรรมได้ดี ก็เกิดความสบายใจ คนเรามักไม่ทราบว่าทำไมเราจึงได้รับทุกข์ เมื่อไรจะพ้นทุกข์ เพราะเราไม่รู้ตัวว่าทำไม่ดีไว้แต่เมื่อไร ปรากฏแต่ผลที่เกิดทุกข์ขึ้นมาในขณะนั้น

แต่บัดนี้เราจึงควรพยายามเลือกงานให้จิตทำ ถ้าเป็นบาปเป็นอกุศลเราก็เว้นเสีย ถ้าเคยทำอยู่ก็พยายามหาทางละเว้น เราควรส่งเสริมให้มีคุณความดี แม้ว่าจะเป็นการยากก็ตาม ค่อยฝึกค่อยทำไปจนเคยชิน ใช้ปัญญาเป็นเครื่องบังคับ คนเกียจคร้าน คนที่ไม่ชอบดีแล้ว ก็ไม่มีประโยชน์อะไร เพราะไม่มีปัญญาบังคับ ถ้าคนรักดี

ปัญญาก็บังคับให้ทำดี จนจิตใจเคยชิน ผลเป็นความสงบเย็นใจมีความสุขก็จะเกิดขึ้น อาจมีความประหลาดอัศจรรย์ของจิตอย่างอื่นตามมาเอง เราไม่รู้จักความอัศจรรย์นั้นก็ได้ แต่จะเกิดขึ้นจากการบำเพ็ญความดี มีจิตตภาวนาเป็นสำคัญ

ส่วนคนที่ไม่ดีนั้น ก็มีแต่ความไม่ดี วุ่นวาย มีเรื่องปีนเกลียวกับธรรม กับใครๆ ตลอดจนใจของตนเอง เพราะใจไม่มีความควบคุมให้ใจ กาย วาจา ดำเนินในทางที่ถูกที่ควร อันเป็นผลให้ได้รับความสุข เพราะฉะนั้นจึงต้องชำระสะสาง พยายามให้จิตทำงานด้วยวิธีจิตตภาวนา ทำให้สิ่งไม่ดีภายในตัวสลายไป จิตใจก็จะมีความสง่าผ่าเผยขึ้นมา สมกับคุณค่าของจิตที่เป็นของมีคุณค่าสูงตามธรรมชาติอยู่แล้ว

ถ้าอบรมจิต เราก็จะเห็นจิตของเราก่อนใครๆ ถ้าปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ เราก็เป็นคนฉลาด ถ้าเราปฏิบัติตามคนที่ไม่รู้จริง ก็เปรียบเหมือนคนตาบอด คนโง่จูงคนตาบอดไม่สามารถจะเดินให้ถูกทาง ถึงจุดหมายปลายทางตามประสงค์ได้ ถ้ายิ่งไม่ยอมให้ผู้รู้จูง ก็ยิ่งโง่ ไม่ฉลาด ไม่เกิดผลที่ต้องการ ความฉลาดต้องอาศัยสติปัญญาหาเหตุผล คนในโลกไม่ใช่เกิดมาดีเอง ต้องอาศัยการศึกษาและมีการอบรม อบรมให้จิตสูงขึ้น คนที่ไม่อบรมจิตก็สูงขึ้นไม่ได้ กิเลสดึงให้จิตต่ำลงจนถอดถอนไม่ได้ แต่จิตที่ฝึกดีแล้วถอดถอนกิเลสได้ มีคุณอย่างยิ่ง

ปิดประชุมเวลา ๒๐.๒๐ น.

วันพฤหัสบดี วันที่ ๑๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๗ (ค.ศ.๑๙๗๔)

(ที่บ้าน Mr.Benedict WINT ในเมือง CAMBRIDGE) เช้าวันนี้ Mr.Benedict WINT (เบนเนดิค วินท์) นิมนต์ท่านอาจารย์และคณะผู้ติดตามทั้งพระภิกษุและฆราวาสไปฉันที่บ้านของเขา ในเมืองมหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ นายเบนฯ เคยมาบวชเป็นสามเณรที่วัดบวรนิเวศวิหาร แล้วไปอยู่ฝึกปฏิบัติธรรม ณ วัดป่าบ้านตาด อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ในความดูแลฝึกอบรมของท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน มาแล้ว ญาติมิตรของนายเบนฯ ที่รอรับรองท่านอาจารย์และคณะอยู่นั้นมี ๗ คน รวมทั้งภริยาและบุตรของเขาด้วย หลังจากฉันแล้ว พระภิกษุทั้งสามองค์ได้ไปหาความสงบในสวนหลังบ้านนายเบนฯ ส่วนฆราวาสทั้งปวงรับประทานอาหาร

หลังจากที่ทุกคนรับประทานอาหารแล้ว ทั้งพระภิกษุและฆราวาสจึงมารวมกันในห้องที่ฉันภัตตาหารในตอนเช้า ญาติมิตรของนายเบนฯ จึงเริ่มกราบเรียนถามท่านอาจารย์ ดังต่อไปนี้

คำถาม - คำตอบ

ถ.๑–ญ.๑ ดิฉันเคยเรียนทำสมาธิแบบเซ็น (Zen) ให้นับลมหายใจ ๑–๑๐ กลับไปกลับมา แล้วให้โกอาน (ปริศนาไปคิด) คำว่า "มู" ซึ่งแปลว่า "ว่าง" ให้เพ่งดูที่ท้อง เลือดในท้อง เอาจิตแผ่เข้าในท้อง พอทำได้หน่อยหนึ่ง ดิฉันรู้สึกตึงตามหน้าตาและศีรษะ แล้วก็ปวดศีรษะ ระหว่างทำสมาธิก็มีการทำเสียงดัง ตีกลอง ตีระฆัง ดิฉันพยายามจะพักร่างกายแต่ก็ทำไม่ได้ เวลานี้เพียงแต่คิดจะทำสมาธิก็ปวดศีรษะแล้ว อยากจะทราบว่าเป็นเพราะอะไร?

ท่านถาม ก่อนที่จะรู้สึกตึงที่หน้าและที่ศีรษะนั้น เอาจิตไว้ที่เสียงหรือไว้ที่ท้อง?

ญ.๑ เอาไว้ที่ท้อง เพราะต้องภาวนา "มู" แล้วเพ่งกำลังใส่ลงในท้อง

ตอบ เป็นเรื่องของร่างกาย และเป็นปฏิกิริยาของตัวท่านเอง เข้าใจว่าตั้งใจมากเกินไป จึงกระเทือนร่างกาย เหมือนมีการต่อสู้กัน ควรถามอาจารย์ของท่านเองที่เป็นผู้สอนว่าเกิดอุปสรรคเช่นนี้จะแก้อย่างไร

ญ.๑ อาจารย์จะช่วยเวลาอยู่ที่วัดเท่านั้น ถ้าออกจากวัดแล้วเขาไม่ติดต่อกับศิษย์ทางจดหมาย เวลานี้ดิฉันก็หันมาทางอานาปานสติแล้ว

ตอบ เราต้องเพียรพิจารณาหาเหตุผล และเปลี่ยนแปลงวิธีการไปตามเหตุผลที่สมควรที่จะให้จิตเป็นปัจจุบันอยู่เสมอ ก็อาจหายได้

ถ.๒–ช.๑ สติคืออะไร?

ตอบ การที่เราจับอะไรก็รู้ว่าเราจับอะไร นั้นคือสติ

ถ.๓–ช.๒ ในโรงเรียน ครูถามว่าทางพุทธศาสนากล่าวถึงการสร้างโลกว่าอย่างไร?

ตอบ พุทธศาสนาสอนให้คนแก้ปัญหา คลายทุกข์เป็นขั้นๆ ไป เช่น เราจะเข้ามาในบ้านนี้ เราก็เปิดประตูก่อน ไม่ใช่รื้อบ้านทั้งหลัง หรือเด็กนักเรียนเริ่มเรียนหนังสือ ก็เรียนเป็นขั้น เป็นชั้น แล้วขึ้นสูงๆ ขึ้นไปตามลำดับ ดังนั้นถ้าเราเอาเรื่องสูงๆ มาสอนนักเรียนชั้นต้นก็ไม่มีประโยชน์อันใด การรู้เรื่องสร้างโลกจึงไม่เป็นประโยชน์อะไร

ถ.๔–ช.๒ การถือพระรัตนตรัยเป็นสรณะที่พึ่งนั้น ส่วนที่ว่าถึงพระพุทธ พระธรรมนั้น พอจะเข้าใจได้ แต่ส่วนที่เกี่ยวกับ สังฆัง สรณัง คัจฉามิ นั้นหมายถึงว่าให้เราถือพระสงฆ์นี้เป็นที่พึ่งหรือ? ประเทศอังกฤษยังไม่มีพระสงฆ์ จะทำอย่างไร?

ตอบ พุทธัง สรณัง คัจฉามิ หมายความว่า ถือพระพุทธเจ้าทุกพระองค์เป็นสรณะพึ่ง ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ หมายถึง ถือพระธรรมที่พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ได้ทรงสอนแล้วเป็นที่พึ่ง สังฆัง สรณัง คัจฉามิ หมายถึง ถือพระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ที่เป็น “สุปฏิปันโน” คือผู้ปฏิบัติดีแล้ว “อุชุปฏิปันโน” คือปฏิบัติตรงตามพระวินัยที่พระพุทธเจ้าทรงกำหนดไว้ ไม่เลี่ยงพระวินัย “ญายปฏิปันโน” คือผู้ปฏิบัติเพื่อความรู้แจ้งเห็นจริงและปล่อยวาง กับ “สามีจิปฏิปันโน” คือผู้ปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบยิ่งในหน้าที่ของพระ ท่านให้ถือเหล่านี้เป็นที่พึ่ง

พระสงฆ์ทุกวันนี้ ปฏิบัติตามที่บรรยายนี้ก็ถือเป็นที่พึ่งได้ อย่างเป็นผลพลอยได้ เพราะพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติถูกต้องก็อยู่ในพวก "สังฆะ" วิธีที่ท่านจะบอกว่ามีพระสงฆ์ที่จะถือเป็นสรณะที่พึ่งได้หรือไม่อยู่ตรงนี้

ถ.๕-ช.๒ ที่ประเทศอังกฤษหาพระสงฆ์ยากมาก

ตอบ ถ้าจะคำนึงถึงพระสงฆ์ตามลักษณะที่กล่าวแล้วก็หายากไม่ว่าประเทศไหนๆ

ถ.๖–ช.๒ ทำไมเวลาให้ศีลจึงต้องพูดภาษาบาลี?

ตอบ เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสสอนพระศาสนา ท่านตรัสเป็นภาษาบาลี มีความหมายอย่างนั้นๆ ถ้าเราจะถือความเข้าใจ จะพูดภาษาอะไรที่เข้าใจได้ก็ได้ ถ้าเราเห็นว่า "ภาษาใจ" เป็นสิ่งสำคัญ กิริยาที่แสดงออกเป็นเรื่องสังคมนิยม เราจะถือภาษาบาลีเป็นภาษาใจกล่าวคำนั้น เราคนต่างภาษากันก็เข้าใจได้ตามภาษาของตนๆ สังคมของตนๆ ก็เป็นการดี ไม่ใช่หรือ

ถ.๗–ช.๓ กฎแห่งกรรมกับกฎทางวิทยาศาสตร์ค้านกันหรือเปล่า?

ตอบ กฎทางวิทยาศาสตร์ว่ากระไร ขอให้บอกก่อน เรื่องกรรมนั้น กรรมคือการที่คนคิด พูด ทำ ซึ่งมีดี ชั่ว กลางๆ ไม่ดี ไม่ชั่ว การกระทำลงไปแล้ว ผลย่อมจะตามมา ผลก็มีดี ชั่ว กลางๆ เหมือนกัน

ช.๓ วิทยาศาสตร์ไม่เกี่ยวกับดีชั่วหรืออนาคต

ตอบ เรียนวิทยาศาสตร์แล้วแก้หิวข้าวได้บ้างไหม? เมื่อหิวข้าว กินข้าวก็อิ่ม ทางพุทธศาสนามุ่งแก้ทุกข์ ถ้ามีอะไรเป็นทุกข์ก็มุ่งแก้อันนั้น หลักธรรมในพระพุทธศาสนามีระดับต่างๆ กัน ตั้งแต่ง่ายๆ ไปหายากๆ

ถ.๘–ญ.๑ สมัยนี้ดิฉันอยากจะเรียนทำสมาธิบ้าง อยากจะรู้จักตัวเองอย่างใหม่ แต่ก็มีอุปสรรคทางใจดังได้เรียนแล้ว จะแก้อย่างไร?

ตอบ ข้อนี้เห็นใจ แต่จะบอกวิธีแก้ก็ลำบาก เพราะการปฏิบัติมีทางแตกต่างกัน ถ้าครูสอนอย่างไร ผู้เรียนก็ทำตามไปอย่างนั้น จะแน่ใจได้อย่างไร ว่าทางที่ผู้นั้นให้เป็นทางที่ถูกต้อง จึงควรหาหลักที่จะให้แน่ใจได้ว่าเป็นจุดหมายปลายทางอันเดียวกัน หลักที่จะให้ได้กลางๆ เช่นนี้ก็คือ "ขออย่าให้ส่งจิตออกไปข้างนอก" จิตออกข้างนอก บางอย่างทำให้จิตเพลิดเพลิน เราเพิ่งฝึกใหม่ๆ ไม่ทราบว่าสิ่งนั้นมาจากใจเรา หรือมาจากไหน ถ้าเป็นสิ่งน่ารักสวยงามเราก็รัก ถ้าเป็นสิ่งน่าเกลียด และสำคัญที่สิ่งน่ากลัว เราจะกลัว เพราะฉะนั้นเพื่อป้องกันมิให้กลัว ต้องรักษาให้จิตอยู่ภายใน ให้เกิดความสงบภายใจ เย็นใจ

ถ.๙–ญ.๑ เวลานี้โลกเรามีแต่ความยุ่งเหยิง ตกต่ำ สังคมมีการเปลี่ยนแปลง ท่านคิดว่าจะเปลี่ยนแปลงไปในทางดีได้อย่างไรบ้าง?

ตอบ เรื่องโลกเราเปลี่ยนแปลงก็เป็นธรรมดาอยู่ เรื่องสังคมเปลี่ยนแปลงก็เหมือนกัน สังคมประกอบด้วยคนในสังคม คนในสังคมนั้นๆ ต้องพิจารณาตรวจสอบว่าอะไรดีอะไรไม่พึงปรารถนาในสังคมควรจะแก้ไขอย่างไรจึงจะถูกจะควรคนอยู่ภายนอกสังคมนั้นไม่มีความรู้ความเข้าใจพอจะไปคิดเปลี่ยนให้ได้

ปิดประชุมเวลา ๑๓.๓๐ น.



ณ ธัมมปทีปวิหาร กรุงลอนดอน

ท่านอาจารย์ลงมา ณ ห้องพระ เวลา ๑๘.๒๕ น. ท่านปัญญาวัฑโฒ มาไล่ๆ กันนั้น ท่านอภิเจโต ลาไปเยี่ยมโยมมารดา มาช้าหน่อย มีพุทธศาสนิกชาวอังกฤษนั่งทำสมาธิอยู่ในห้องพระแล้ว ๑๔ คน ต่อมามีฆราวาสมาเต็มห้อง (นั่งเก้าอี้ ๓๐ คน นั่งกับพื้นห้องอีก ๓ คน รวมเป็น ๓๓ คน เต็มห้อง)

ท่านอาจารย์ถามเราว่า อธิบายธรรมก่อนดีไหม เสริมศรีแปลให้ผู้มาประชุมฟัง คนส่วนใหญ่ขอให้อธิบายธรรมก่อน ท่านอาจารย์จึงเริ่มอธิบายธรรม เวลา ๑๘.๓๕ น. จนถึงเวลา ๑๙.๐๕ น. จึงจบ รวม ๓๐ นาที

การอธิบายธรรม

ท่านอาจารย์ "เท่าที่เราสนใจในพระพุทธศาสนา ก็เพราะเราสนใจในตัวเราและผู้เกี่ยวข้องมากน้อยรอบตัวเราว่าจะควรปฏิบัติต่อตนและสิ่งเหล่านั้นอย่างไรบ้าง สำหรับศาสนาแล้วเป็นธรรมกลางๆ ถ้าเราเฉยเสียไม่สนใจ ก็กลายเป็นสมบัติกลางๆ เพราะพระพุทธเจ้าได้ประทานไว้กลางๆ แก่มนุษย์ แก่พุทธบริษัท คือ เราทั้งหลายนี้

ศาสนาจะกลายมาเป็นสมบัติของคนแต่ละระดับได้ ขึ้นอยู่กับการสนใจและการรับไปปฏิบัติ ดัดกาย ใช้เป็นอาหารใจ ให้ถูกตามที่ท่าน

ทรงสอน ผลจะเป็นความสงบเย็นใจตามเพศ ตามวัย เป็นขั้นๆ ศาสนากับเราจึงแยกกันไม่ออก เช่นเดียวกับทางเดินไปสู่จุดต่างๆ ทางเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเรา เราจะไปจุดไหนต้องศึกษาว่าทางนี้จะนำไปอย่างไร มีที่หมายอะไร ถ้าไปไม่ถูกทางก็เสียเวลา ศาสนาก็เป็นเช่นนั้น

ทางพระพุทธศาสนาเป็นทางสงบ เป็น "นิยยานิกธรรม" นำผู้ปฏิบัติให้พ้นทุกข์กันไปได้ ตามระดับแห่งภูมิธรรม ภูมิจิตของบุคคล ผู้ที่อยู่ในความวุ่นวาย ไม่สบายใจ ไม่รู้จะปฏิบัติอย่างไร ไม่รู้จะกำจัดสิ่งที่ไม่พอใจอย่างไร เมื่อได้ศาสนาเป็นทางเดินแล้ว การประพฤติปฏิบัติก็ถูกต้องดีงาม ศาสนาจึงจำเป็นสำหรับเรา ผู้ต้องการความถูกต้องดีงามนั้นอยู่

ปัญหาระหว่างเรากับศาสนา มีกับตัวเราเอง คือ ตัวเราต้องเกิดต้องประสบความทุกข์ ลำบาก และตาย ปัญหาของเราคือเกิดขึ้นมาแล้วทำอย่างไรจะสะดวกสบาย ไม่สะสมความทุกข์ ความเดือดร้อนให้ตัวเองหรือทำความเดือดร้อนให้คนอื่นและสังคม เพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์

ความตายนั้นไม่มีใครต้องการ เพราะกลัวว่าจะล่มจมฉิบหาย ได้รับความทุกข์ลำบาก ซึ่งอาจเกิดขึ้นในตอนที่ตายแล้วก็ได้ ถ้ายังมีชีวิตอยู่ ล่มจมอย่างไรบ้าง ตัวเองก็รู้อยู่แล้ว โลกจึงไม่อยากตาย ถ้าทราบว่าตายแล้วจะได้รับความสุขสบาย ใครๆ ก็อยากจะตายในบัดนี้ เพราะมีสิ่งที่หวังว่าจะได้ มีคุณค่ามากกว่านี้รอเราอยู่แล้ว ถ้าเราปล่อยภาชนะคือร่างกายนี้ ความเป็นอยู่อันนี้เป็นเครื่องกีดขวางสมบัติที่จะได้เมื่อตายอยู่แต่ถ้าคนยังไม่แน่ใจว่าตายแล้วจะได้รับความล่มจมหรือความสุขสบาย คนจึงไม่อยากตายกัน

เครื่องยืนยันตัวเองคือหลักธรรม ซึ่งเป็นความแน่นอนเชื่อถือได้

พระวาจาของพระพุทธเจ้าถูกต้องแม่นยำ ตรัสออกมาจากพระทัยบริสุทธิ์ ธรรมทุกบทก่อนที่จะทรงนำมาสอนประชาชนนั้น พระพุทธเจ้าทรงรู้ทรงปฏิบัติและได้รับผลเป็นที่พอพระทัยแล้ว และทรงสอนด้วยพระทัยบริสุทธิ์ และเปี่ยมด้วยพระเมตตาแก่สัตว์ทั้งหลาย

เพราะฉะนั้นพระธรรมจึงเป็นธรรมที่ให้ความหวังแก่ผู้ปฏิบัติอย่างเต็มใจ เมื่อเราได้ปฏิบัติอย่างจริงใจแล้ว ความหวังจะประจักษ์แก่ตัวเราเอง ผู้ปฏิบัติธรรม คือปฏิบัติต่อจิตใจของตนถูกต้องตามหลักธรรม ปรากฏผลแก่ตนเองเป็นที่แนใจได้

ความรู้ที่ลุ่มๆ ดอนๆ แต่ก่อน จะถูกหลักธรรมที่นำไปปฏิบัติแล้วล้มล้างหมดสิ้น ไม่ปรากฏแก่ใจ จะมีชีวิตนานเท่าไรก็ไม่หวั่นไหวพรั่นพรึง เพราะตนทราบว่าปฏิบัติอย่างไร ให้ผล อย่างไรเป็นระยะๆ เมื่อชีวิตตาย จะไปเกิดในที่ใด เป็นที่ได้รับความทุกข์หรือความสุขอย่างไร ก็ประจักษ์แก่ตนแล้วไม่ต้องสงสัย เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติตามพระพุทธเจ้าก็ตัดความหวาดหวั่นพรั่นพรึง ตัดความสงสัยใดๆ ได้ เหลือแต่ความจริงเต็มใจ มีชีวิตอย่างสุขสบายไม่เดือดร้อน จึงว่าควรเรียนปัญหาของตนเองให้จบสิ้นแล้ว ศาสนาช่วยให้เกิดความหวังแก่ตน”

คำถาม - คำตอบ

ถ.๑–ช.๑ ขอทราบเรื่องปฏิบัติธรรมแล้วเมื่อแก่ลงจะไม่เดือดร้อนวุ่นวาย

ตอบ เราได้เห็นอะไรตามถนนหนทาง เราไปไหน เราไปถึงไหน เราจึงทราบ ไปถูกที่หรือผิดที่ เราแก้ไขขณะนั้นไม่ได้ เลยเสียเวลา ถ้าเราตั้งจุดหมายว่าจะไปไหน เราศึกษาทางที่จะไปก่อน แล้วเดินไปตามทางนั้นก็ไปถูกที่ ไม่มีปัญหาอะไร ศาสนาก็สอนให้เราหลบหลีกสิ่งเป็นภัย ให้จิตใจมีหลักของตน แล้วก็ไม่มีความหวั่นไหวสะทกสะท้าน หรือสงสัยว่าตายไปจะเป็นอย่างไร ไม่สนใจจะคิดอะไรนอกตัวเรา อย่าง "ตะครุบเงา"

ถ้าท่านจะไปสถานที่หนึ่ง ไม่แน่ใจว่าจะได้รับความสะดวก เราก็เตรียมเอาเครื่องใช้ให้ความสะดวกแก่เราไปด้วยให้ครบ เราก็แน่ใจได้ว่าเราจะได้รับความสะดวก ไม่อดอยาก เมื่อเราไม่แน่ใจว่าที่นั่นมีอาหารแล้ว เราก็มีอาหารไปด้วย เราก็ไม่พรั่นพรึง ความดีเปรียบเหมือนอาหาร อาหารเป็นอาหารของร่างกาย ความดีเป็นอาหารของจิต การบำเพ็ญธรรมจะเป็นอาหารจิตติดตัวเราไป ใจเราจะสบาย ตายเมื่อไรก็ไม่เป็นทุกข์

เราทราบว่าร่างกายต้องการอาหาร ขาดอาหารชนิดใดก็รับประทาน จิตใจเราต้องการความดี ต้องการธรรม ถ้าขาดอาหารนี้ก็เกิดอาการวุ่นวาย ใจไม่สบายเดือดร้อน เราจึงควรทราบว่าอะไรบกพร่องและรีบจัดการแก้ไข และสั่งสมความดีเสียแต่บัดนี้

ท่านอาจารย์อธิบายธรรมต่อไปว่า

"บุญนั้นคือความสุข กุศลนั้นคือความฉลาดหาสิ่งที่จะให้ความสุขแก่ตน ท่านที่มานี้แสวงหาความดีอันเป็นอาหารของใจ เช่น มาทำสมาธิภาวนา ใจบำเพ็ญความดีสม่ำเสมอ จิตก็มีความสามารถกล้าหาญ อบอุ่น และมั่นใจในทางข้างหน้า เหมือนคนเดินทางที่เตรียมสิ่งจำเป็นที่ใช้ในการเดินทางไปพร้อมแล้ว เราจะเดินทางมาจากภพไหนไม่ทราบ แต่เราเป็นมนุษย์คือคนอยู่เวลานี้ ไม่ว่าจะเป็นหญิงหรือชาย คนก็ฉลาดกว่าสัตว์ดิรัจฉาน ในโลกนี้เราพบว่าเกิดเป็นมนุษย์แล้ว ตั้งแต่เกิดก็มีทุกข์ สุข ลำบากวุ่นวาย เราก็ทราบมาเป็นลำดับๆ เราศึกษาความเป็นมาของเรา ต่อไปข้างหน้าเราก็ต้องตายสักวันหนึ่ง ตายแล้วจะเป็นอย่างไร ถ้าเราบำเพ็ญจิตใจของตนให้ชัดเจนแล้ว ปัญหานี้ก็แก้ได้เอง เราก็แน่ใจสบายใจ รู้สึกมั่นใจในตนเอง"

ถ.๒–ข.๒ วิธีทำสมาธินั้น ท่านอาจารย์สอนสำหรับทุกคน หรือมีวิธีต่างๆ กัน?

ตอบ สอนวิธีกลางๆ ซึ่งใครจะทำก็ได้ในเบื้องต้น เมื่อปฏิบัติไปจริงจังแล้วผลที่แต่ละคนได้รับจะไม่เหมือนกัน ตามระดับของภูมิจิต และตอนนั้นจึงจะแนะวิธีที่เหมาะแก่จริตให้แต่ละคน เพราะวิธีทำสมาธิมีหลายวิธีเหมาะแก่จริตและนิสัยของบุคคล เปรียบเหมือนยาต้องให้ยาถูกกับโรคจึงจะหาย

ถ.๓–ข.๓ การทำสมาธินั้น อาจารย์ผู้แนะนำเป็นสำคัญใช่ไหม?

ตอบ เมื่อจิตละเอียดขึ้นๆ ก็ต้องการอาจารย์เป็นลำดับ เพื่อให้ชี้แจงว่าทางใดถูกหรือผิด เพราะว่าการทำสมาธินี้เราจะได้รู้สิ่งที่ใหม่ไม่เคยรู้ไม่เคยเห็น ถ้าเราปล่อยไปตามนั้นจะหลงไป จึงต้องการครูอาจารย์มากยิ่งขึ้น

ถ.๔–ญ.๑ วานนี้ท่านอาจารย์พูดถึงเรื่องฝึกสมาธิแล้วต้องพิจารณา การพิจารณาทำอย่างไร?

ตอบ การพิจารณาแยกแยะสิ่งต่างๆ ว่ามีอะไรประกอบกันบ้าง เช่น ร่างกายมีส่วนต่างๆ อะไรรวมกันอยู่ ต้องใช้ปัญญาแยกแยะออก

ถ.๕–ญ.๑ นอกจากพิจารณาร่างกายแล้ว ใช้พิจารณาเรื่องอื่นๆ ได้ไหม?

ตอบ ได้พิจารณาจากข้างนอกเข้าหาข้างใน หรือพิจารณาจากข้างในไปหาข้างนอก ถ้าเข้าใจอาการของร่างกายและอาการของใจแล้ว

ถ.๖–ช.๔ วิธีทำสมาธิของพระเยซู (Jesus Christ) กับของพระพุทธเจ้าต่างกันหรือเหมือนกันอย่างไร?

ตอบ ศาสนาทุกศาสนาสอนให้คนเป็นคนดี อาจารย์ไม่อาจเอื้อมเอาพระเยซูกับพระพุทธเจ้ามาชกมวยแชมเปี้ยนกันบนเวที เพราะศาสนาไม่มีอะไรจะทะเลาะและตีกัน แต่คนเราที่เป็นบริษัทของคริสต์และพุทธต่างหากชอบทะเลาะตีกันด้วยฝีปาก เพราะดื้อ ไม่ปฏิบัติตามศาสนานั้นๆ ศาสดาองค์ใดสอนไว้อย่างไรก็เหมือนท่านให้ทางเราเดินดีแล้วด้วยเมตตา เราควรจะระลึกถึงคุณของท่าน เปรียบเหมือนเราจะเดินทางไปสู่จุดหนึ่ง เราตั้งต้นเดินทางที่เรารู้ แล้วไปถึงที่เราไม่รู้เราก็ถามผู้รู้ๆ ก็บอกทางให้ เราก็เดินไปอีก พอถึงที่ไม่รู้ ก็ถามไปอีกจนกระทั่งถึงจุดหมายปลายทาง ผู้ที่บอกทางให้เราทุกคนมีบุญคุณแก่เรา เราควรจะระลึกถึงคุณท่าน

พระพุทธเจ้าท่านเห็นประจักษ์ในธรรมและวิธีการฝึกของท่าน ดังนั้นท่านจึงไม่จนมุมแก่พุทธบริษัท ท่านพร้อมที่จะช่วยโลกให้พ้นจากอันตรายต่างๆ ได้ด้วยพระอุบายที่เต็มไปด้วยพระเมตตา รวมความแล้วทั้งสองศาสนาท่านสั่งสอนคนให้ดีด้วยเมตตาเหมือนกัน

จะต่างกันอยู่บ้างก็ความสามารถที่อาจแหลมคมต่างกัน ศาสนาจึงอาจมีความหยาบละเอียดต่างกันไปตามผู้เป็นเจ้าของศาสนา

ถ.๗–ช.๕ การท่อง "พุทโธ" นั้น ท่องไปเฉยๆ หรือต้องท่องพร้อมกับหายใจเข้า-ออกด้วย?

ตอบ แล้วแต่เจ้าของจะชอบ ทำได้เป็น ๓ ทาง คือ

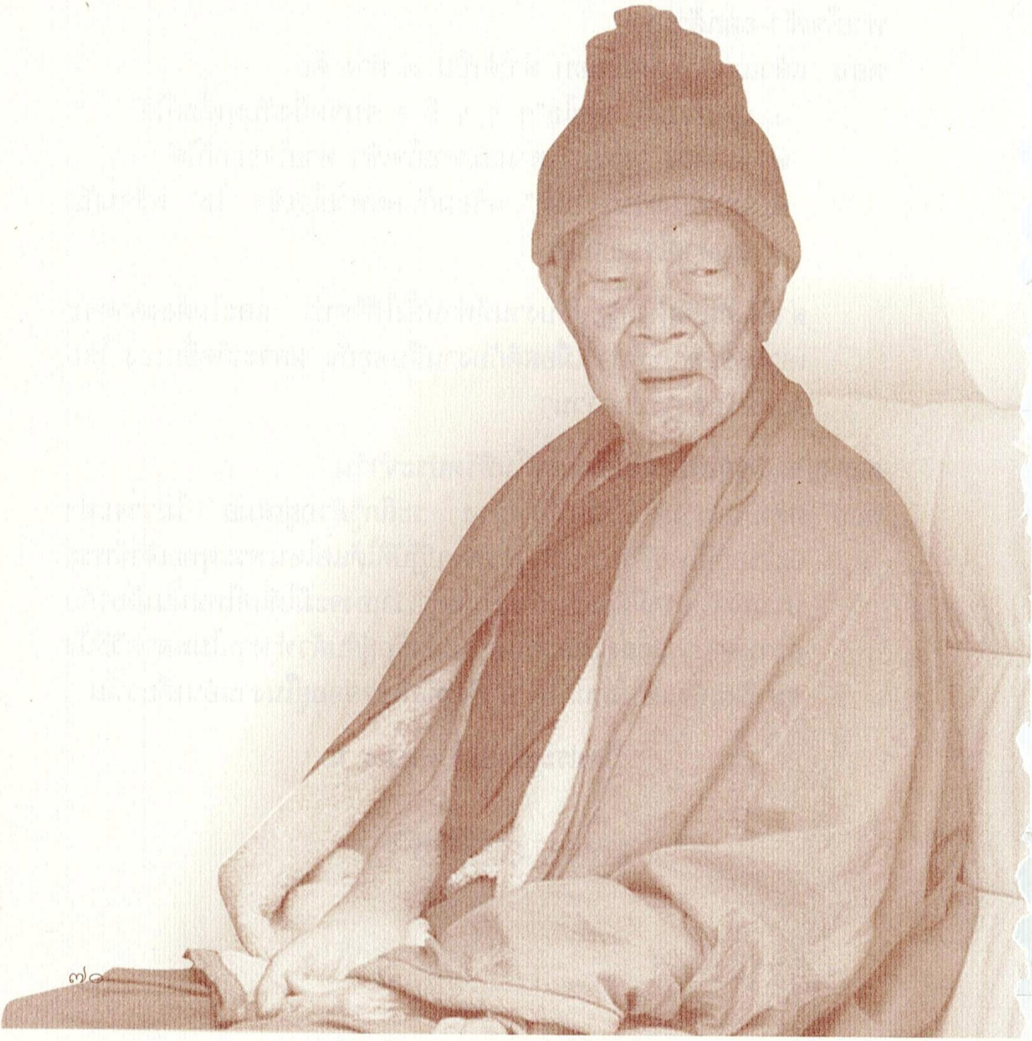
๑. เราภาวนา "พุทโธ"ๆ ๆ ๆ ถี่ ๆ จนจิตนิ่งกับพุทโธก็ได้
๒. เราท่อง "พุทโธ" ตามลมหายใจเข้า หายใจออกก็ได้
๓. เราจะภาวนา "พุท" พร้อมกับลมหายใจเข้า "โธ" พร้อมกับลมหายใจออกก็ได้

สำคัญอยู่ที่สติให้รู้อยู่กับงานที่ท่านตั้งให้จิตทำ และไม่ต้องคาดจะเอาผลในขณะที่ทำ เมื่อสติกับงานสืบต่อกัน ผลจะเกิดขึ้นเอง โดยลำดับของการทำภาวนา

ถ.๘–ญ.๒ ขอให้ท่านอธิบายสติในชีวิตประจำวัน

ตอบ สติเป็นธรรมจำเป็นในที่ทั้งปวง ระลึกรู้ตัวอยู่เสมอ ไม่ว่าจะทำอะไรอยู่ที่ไหนกิริยาทั้งปวงเราจะปฏิบัติได้แค่ไหนพระพุทธเจ้ามีพระประสงค์ให้เรามีเงินเป็นล้านๆแต่ตัวเราเองจะมีได้แค่ไหนนั้นเกี่ยวกับความสามารถของแต่ละคนความมีสติอยู่กับตัวทำงานไม่พลาดวิธีนั่งสมาธิจะนั่งแบบไหนก็ได้ สำคัญที่สติจดจ่ออยู่ในงานอันเดียวนั้น

ปิดประชุมเวลา ๑๙.๕๕ น.



วันศุกร์ วันที่ ๑๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๗ (ค.ศ.๑๙๗๔)

ณ ธัมมปทีปวิหาร วันนี้ไม่มีการประชุมฟังธรรมซักถามปัญหาแต่ประการใด เพราะท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน กับท่านปัญญาวัฑโฒ ได้รับนิมนต์เข้าร่วมประชุมกับคณะกรรมการบริหาร THE ENGLISH SANGHA TRUST, LTD.;DHAMMAPADIPA VIHARA ซึ่งประกอบด้วยกรรมการ ๕ คน แต่ปัจจุบันนี้คงเหลือเพียง ๓ คน คือ

๑. Professor Maurice WALSHE Essex, England

๒. Mr.George SHARP

The Secretary, Dhammapadipa Vihara, Hamstead, London

๓. Mr.Alan JAMES

ค่ำนี้ ศจ.นพ.อวย เกตุสิงห์ และม.ร.ว.เสริมศรี เกษมศรี ไปสนทนากับ Mrs.Freda WINT มารดาของ Mr.Benedict WINT, ท่านอภิเจโต (George R.CHERRY) กับโยมมารดาของท่าน คือ Mrs. L.G. CHERRY, Toronto, CANADA

ครั้นเวลา ๒๐.๐๐ น. ศจ.นพ.อวย เกตุสิงห์ และ ม.ร.ว.เสริมศรี เกษมศรี เดินข้ามฟากจากธัมมปทีปวิหาร ไปรับประทานอาหารร้านแขกสักครู่ PROF.WALSHE ได้เดินเข้ามานั่งรับประทานอาหารด้วย และเล่าว่า วันนี้คณะกรรมการของ THE ENGLISH SANGHA TRUST, LTD. มีมติว่า ธัมมปทีปวิหารจะไม่รับพระภิกษุอื่นใดตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป นอกจากภิกษุที่ท่านอาจารย์พระมหาบัวกับท่านปัญญาวัฑโฒแนะนำมาเท่านั้น โปรเฟสเซอร์มอรีซ วอลช์ (Maurice WALSHE) ผู้นี้เคยไปจำศีลภาวนาที่วัดป่าบ้านตาด อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี อยู่กับท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน มาแล้ว ได้แสดงความปรารถนาจะไปกรุงเทพฯ เพื่อไปวัดป่าบ้านตาดอีก

การอธิบายธรรม

วันเสาร์ วันที่ ๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๗ (ค.ศ.๑๙๗๔)

เริ่มเวลา ๑๘.๑๕ น.

ท่านอาจารย์ "ในพระพุทธศาสนา ท่านแสดงธรรมไว้เป็น ๓ ภาค คือ

๑. ภาคปริยัติ ได้แก่ การศึกษาเพื่อความรู้ ความเข้าใจ ในวิธีปฏิบัติ

๒. ภาคปฏิบัติ ได้แก่ เมื่อได้รับการศึกษาแล้ว ก็ตั้งหน้าปฏิบัติตามที่ทรงสอนไว้

๓. ภาคปฏิเวธ ได้แก่ ความรู้ ผลสำเร็จจากการปฏิบัติ รู้แจ้งแทงตลอด

ในครั้งพุทธกาล พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนสาวกมาถึงกับสอบชั้นตรี ชั้นโท เป็นเปรียญ กันอย่างสมัยนี้ แต่เป็นเรียนเพื่อปฏิบัติ ผู้ทรงพระไตรปิฎกได้ก็มีอยู่ไม่น้อย แต่ไม่ได้รับใบประกาศนียบัตรเพื่อเชิดชูตนขึ้น แต่เป็นความรู้ความเข้าใจที่เรียนไปเพื่อทำให้ยิ่งๆ ขึ้นในวาระต่อไป พระพุทธเจ้าทรงสอนสาวกทุกคนให้พิจารณา "เกศา โลมา นขา ทันตา ตโจ" คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อันเป็นสิ่งที่มีในตัวเราแล้ว แต่เราเองไม่สามารถจะทราบว่าสิ่งเหล่านี้เกิด-ดับๆ แปรปรวนไปตามความจริงของเขา เพื่อได้ทราบความที่เป็นจริงที่เขาประกาศตัว เมื่อสิ่งเหล่านี้แสดงตัวขึ้นมาในสภาพที่ไม่ชอบใจก็เกิดความไม่สบายใจ ถึงกระนั้นคนก็ยึดถือว่ามันเป็นสมบัติของตน จนปัจจุบันนี้ต้องมีการตกแต่งบำรุงรักษา

กันต่อไปอีกไม่มีประมาณ ที่ทรงสอนอย่างนี้ก็เพื่อให้เราไม่รู้สึกเดือดร้อน ในเมื่อสิ่งเหล่านี้แสดงผิดปกติขึ้นมา

เกศา โลมา นขา ทันตา ตโจ นี้มีปริมาณ อาการแปรสภาพไปเรื่อยๆ ไม่เลือกชาติ ชั้น วรรณะ ผู้ศึกษาย่อมรู้จริงได้เพราะติดอยู่ที่ตัวเรา การเกิด แก่ ปรวนแปร มีทุกข์ ลำบาก และทุกข์ในจิตใจคน พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนพระสงฆ์สาวกทุกรูปด้วยกรรมฐาน ๕ นี้ แล้วก็ส่งไปบำเพ็ญในป่า ให้ศึกษา "เกศา โลมา นขา ทันตา ตโจ" นี้โดยอนุโลม คือพิจารณาเรียงไปตามลำดับ แล้ว ปฏิโลมคือพิจารณาย้อนทวนขึ้นมาตามลำดับ พระสงฆ์สาวกไปปฏิบัติตามภูเขา ในถ้ำ ในเหว ตามแต่จะสะดวกสบายแก่ท่านผู้บำเพ็ญ โดยยึดกรรมฐาน ๕ เป็นต้นนี้เป็นหลักบำเพ็ญเพียร จนเกิดความรู้แจ้งทั้งกายและจิต

ที่ได้เรียนกับพระพุทธเจ้านั้นเป็นภาคปริยัติ กำจัดความโง่เขลาเกี่ยวกับสิ่งที่ตัวเรามีอยู่ในสกลกายของเราเอง ภาคปฏิบัติก็ได้แก่ การนั่งสมาธิ เดินจงกรม พิจารณาสิ่งทั้งห้านี้เป็นประหนึ่งหินลับปัญญาให้คมกล้าจนรู้ความจริงต่างๆ ก็เกิดความฉลาดขึ้นมาในใจ แม้สมาธิเกิดขึ้นทำให้ใจสงบ เย็น ก็ชื่อว่าผลปรากฏ

ภาคปฏิเวธธรรมนั้น คือความรู้แจ้งแทงทะลุในสัจธรรมทั้งหลายจนถึงวิมุตติหลุดพ้นโดยสิ้นเชิง ธรรมทั้งสามมีความจำเป็นต่อเนื่องกันอย่างแยกกันไม่ออกมาตลอดสาย ผู้มุ่งผลจากธรรมจึงควรปฏิบัติตามไม่ให้บกพร่อง ผลจะเป็นที่ประจักษ์อย่างพึงใจไปทุกสมัย

สิ่งที่ท่านสอนครั้งพุทธกาลจนถึงปัจจุบันนี้ไม่มีเปลี่ยนแปลง ผู้เรียนและปฏิบัติจึงควรทราบว่า คือคำสอนให้เราทราบว่าจะปฏิบัติต่อร่างกาย

จิตใจ ของเราอย่างไร ตอนที่เกิดเกลียด โลภ โกรธ หลง เพราะมันย่อมจะเกิดไม่ทราบกี่พันครั้งในชีวิต ทำให้เรารู้สึกว่าเป็นทุกข์ เป็นภัย เพราะความไม่รอบคอบ ไม่ระวังความคิดความปรุงของใจ เราต้องศึกษาให้รู้ว่าปฏิบัติอย่างไรจึงเกิดให้โทษหรือให้คุณ ปฏิบัติศาสนาก็คือปฏิบัติที่ตัวเรานี่เอง ให้เป็นไปในทางที่ให้ความสงบเย็นใจ ให้คุณแก่ตนๆ มากขึ้น สมกับศาสนาสอนคนให้ฉลาดในการรักษาตนให้พ้นภัย"

คำถาม - คำตอบ

ถ.๑–ช.๑ เรื่องจิตไม่ตาย อยู่ถาวร ที่ท่านอธิบายวานนี้ ทำให้เข้าใจว่า ยืนยันว่าจิตเหมือนกับ SOUL วิญญาณในคริสตศาสนา ขอให้ท่านชี้แจงเพิ่มเติม จุดนี้อีกสักหน่อย?

ท่านถาม SOUL เป็นอะไร?

ช.๑ SOUL ต้องสัมพันธ์กับพระเจ้า คนหนึ่งมี SOUL หนึ่ง ตายแล้ว SOUL ไปรออยู่จนพระเจ้าพิพากษา แล้วก็ไปสวรรค์หรือไปนรก

ตอบ จิต มโน วิญญาณ ในขันธ์ ๕ ได้แก่ ตัวรู้ คือ จิตใจ วิญญาณความรู้สึก จากการรู้สัมผัสของตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สิ่งเหล่านี้เกิด-ดับๆ ๆ แต่ปฏิสนธิวิญญาณ เป็นจิตที่ไปเกิดในที่ต่างๆ ในลักษณะต่างๆ ไม่เหมือนกัน เพราะจิตนี้มีพืชพันธุ์ติดไปคือกรรมที่ทำไว้ ส่งให้ไปเกิดต่างๆ กันได้ ในพระพุทธศาสนาอธิบายว่า สัตว์เกิดมาไม่เหมือนกันเพราะปฏิสนธิวิญญาณหรือจิต ในวิญญาณ

หรือจิตนี้มีสภาพเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอยู่ กรรมเป็นเครื่องบังคับให้เป็นไป ต่อเมื่อได้ชำระฟอกจิตดวงนี้ให้บริสุทธิ์ ปราศจากกิเลส ปราศจากกรรม อันจะติดไปกับจิตดวงนี้ จิตนั้นก็บริสุทธิ์ รู้ตัวเองว่าไม่ไปเกิดอีก และเป็นวิมุตติพ้นจากกฎอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างเด็ดขาด

ถ้าจิตหรือปฏิสนธิวิญญาณ ยังไม่บริสุทธิ์อยู่ตราบใด ยังต้องอยู่ในกฎของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จิตนี้ละเอียดยิ่งนัก จะเป็นอนัตตาได้อย่างไรนั้น ขอเปรียบกับการหาความว่าง ดังนี้

สมมุติว่ามีผู้บอกชายคนหนึ่งให้ไปดูห้องนี้ซิว่างไหม? ในห้องนี้ไม่มีของอะไรอยู่เลย ชายคนนี้ก็เข้าไปในห้องนั้นแล้วบอกว่า ห้องว่าง แต่ผู้สั่งบอกว่า จะว่างได้อย่างไร ก็ท่านไปยืนขวางอยู่กลางห้องทั้งคน เช่นนี้ ชายนั้นก็รู้สึกตัวถอยออกมาอยู่นอกห้อง ห้องจึงว่างจริงๆ

จิตที่ถอนอัตตานุทิฏฐิออกโดยสิ้นเชิง ไม่มีสมมุติเหลืออยู่แม้นิด จึงเรียกว่าจิตว่าง หรือจิตบริสุทธิ์ ได้เต็มภูมิ เพราะอัตตาและอนัตตาไม่มีในจิต จิตพ้นจากธรรมทั้งสอง คือ อัตตาและอนัตตาอย่างตายตัวแล้ว

ถ.๒–ญ.๑ ทุกขังเป็นอะไร?

ตอบ ทุกข์มีอยู่กับทุกคน ถ้าพูดตามหลักธรรม ทุกข์เป็นของจริง ทุกคนมีทุกข์ ใจเราไม่เห็นตามความจริงก็แย้งกับทุกข์เสมอ จิตหลงไม่รู้ความจริงก็ทุกข์ ต้องหาทางแก้ ตัวเองหาทางแก้ไม่ได้เพราะไม่รู้ต้นเหตุของทุกข์ ทุกข์ก็กลายเป็นเรา เราก็เป็นทุกข์อยู่ร่ำไป

ทั้งที่ทราบหรือไม่ทราบว่าทุกข์คืออะไร เป็นอะไร ที่ว่าทุกข์เป็นอะไรนั้นกรุณาสังเกตดูขณะเราเป็นทุกข์นั้นทุกข์เป็นอะไร และจะไปถามใครให้รู้ ถ้าเราผู้เป็นทุกข์ไม่รู้ทุกข์เสียเอง เพราะสิ่งเหล่านี้มีอยู่กับทุกคนไม่ลำเอียง ถ้าอยากทราบก็ปฏิบัติตามทางของพระพุทธเจ้าที่ทรงสอนไว้ นั่นถึงทางทราบทุกข์แน่นอน ไม่เป็นอื่น

ถ.๓–ช.๒ Intuition เป็นอะไร เช่น เวลามีปัญหาอะไร คิดแก้เท่าไรๆ ก็ไม่ออก พอนอนหลับแล้ว ตื่นเช้าขึ้นมาความคิดแก้ปัญหาเกิดขึ้นเอง และเป็นทางแก้ที่ถูกต้องด้วย

ตอบ อย่างนี้ในวงผู้ปฏิบัติมีเสมอ แต่เป็นเรื่องภายในจำเพาะตน ไม่อาจพูดให้ใครฟังได้

ถ.๔–ช.๓ สังสาระ ก็คือความรู้ใช่ไหม? อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็คือความรู้ เวลาฝันตัวความรู้นั้นก็ทำงาน

ตอบ ในวงของนักปฏิบัติ สังสาระคือความรู้ เป็นการถูกต้องแล้ว จิตไม่หลง จะปลดเปลื้องปล่อยวางก็ตัวนี้ แต่ขอเตือนว่าที่ใช้ปัญญาพิจารณาจนเข้าใจได้อย่างนี้ อย่าเพิ่งพอใจ เพราะอาจนำเขาไปทีหลังได้ ต้องใช้ปัญญานี้อย่างมีด คือให้ใช้ทุกด้าน ด้านคมใช้กับตนเอง ตัด ถอดถอน ด้านสันใช้กับคนอื่น แต่มนุษย์เรามักใช้ด้านคมกับคนอื่น พอถึงเรื่องของตัวเองใช้ด้ามหรือสัน ก่อนที่ทราบว่าจิตเป็นตัวสังสาระ ปัญญาย่อมพิจารณาสิ่งภายนอกจนรู้แจ้งและปล่อยวางไปแล้ว จึงมาเห็นภัยในตัวการแห่งสังสาระแท้คือจิต เมื่อเห็นจิตเป็นสังสาระก็เรียกว่าเห็นแบบปฏิโลม คือย้อนกลับเข้ามารู้ตัวเอง และหมดปัญหาในขณะนั้น

ต้องพิจารณาทั้งข้างนอกและข้างใน ข้างนอกนั้นมีสภาพแวดล้อม ดิน น้ำ ลม ไฟ ข้างในนั้นคือภายในจิตของเรา จะถอดถอนอะไรให้ทราบ เปรียบเหมือนแก้วน้ำตกแตก ต้องดูตามเรื่องของมัน ถ้าเราไปปรุงว่าเป็นความผิดของใครที่ทำตกแตกก็ร้อนใจ ถ้าเราเห็นว่ามันก็ไปตามสภาพของมัน ปลดปล่อยใจเสีย ก็ไม่ต้องร้อนใจ มันก็แตกไปตามเรื่องของมัน สำคัญจิตต้องหมุนให้ทัน

สุดท้ายก็รู้ตัวผู้ปรุงคือสังขารนี่แล คือตัวก่อเรื่อง เรื่องก็ยุติลงทันที ไม่สืบต่อก่อแขนงออกไปให้ยืดยาว

การสนทนาธรรมวันนี้เต็มอรรถเต็มธรรม มีความรื่นเริงเป็นลำดับ ทั้งผู้ถามและผู้ตอบ และผู้ฟัง ควรจะมีภาคปฏิบัติด้วย การปฏิบัติเป็นอย่างไร ก็นำผลมาสู่ตนเอง ให้ได้รู้ ได้เห็นเต็มที่ ถ้านำผลที่เราปฏิบัติมาเล่าสู่กันฟังและรายงานครูอาจารย์ จะแก้ไขหรือให้ความกระจ่าง ความมั่นใจแก่ผู้ปฏิบัติ เพราะว่าแต่ละคนปฏิบัติแล้วได้ผลตามภูมิจิตภูมิธรรมของตนๆ ไม่เหมือนกัน จึงทำให้ครูอาจารย์อธิบายไปเรื่อยๆ ช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจขึ้นได้ เพราะได้รู้ถึงผลปฏิบัติของตนและเพื่อนผู้ปฏิบัติด้วยกันนั้นอย่างหนึ่ง และเพราะครูอาจารย์ที่รู้แจ้งแทงตลอดแล้ว ท่านจะสามารถพูดให้ทะลุปรุโปร่งจนลูกศิษย์ก็ได้ทะลุได้หลุดพ้นไปด้วย ศาสนาไม่ใช่ โมฆราชเป็นของจริงแท้ สามารถทำให้ปลดเปลื้องทุกข์ได้ แต่คนเราทำศาสนาให้กลายเป็นเครื่องมือทะเลาะวิวาทกันไปก็มาก อาจารย์อยากอธิบายให้เข้าใจด้วยเหตุด้วยผลเต็มที่ แต่สุดวิสัย เพราะภาษาอังกฤษของอาจารย์ไม่ได้เรื่อง ต้องพูดโดยอาศัยผู้แปล

เรื่องวิมุตตินี้พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เต็มที่ เพราะพระองค์ได้ทรงรู้จริงๆ พระอรหันตสาวกก็ได้รู้อย่างเดียวกัน เลยไม่คัดค้านกันและกัน และยกมาแสดงอย่างเดียวกัน แต่พวกเรารุมกันสงสัยหมด พระอรหันต์ทั้งปวงท่านไม่สงสัยเลย ท่านเห็นแล้วว่า "นิพพานัง ปรมัง สุขัง"

"นิพพานัง ปรมัง สุญญัง" ซึ่งเราทั้งหลายเคยทราบอย่างโลกๆ คือ "สูญ" นั้น เราเข้าใจว่าหายไปหมด เช่น แก้วนี้มีอยู่ ถ้าใครเอาไปหรือแตกเสีย เราก็สูญแก้วนี้ไป นี่เป็นเรื่องของโลกสมมุติ แต่ "สูญ" แบบวิมุตติ อย่างที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์สาวกรู้นั้นเป็นคนละอย่าง ความสุขจากความสูญ คนธรรมดาก็ไม่เคยเห็น เราก็ต้องสงสัยและปฏิเสธทั้งๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงนำของจริงมาเสนอ แต่จิตของเราซึ่งยังไม่บริสุทธิ์ก็ยังรับไม่ได้ เข้าใจไม่ถึง เพราะจิตยังปลอมจึงยังไม่ยอมรับอารมณ์ของจริงได้

เปรียบเหมือนอาหารที่ทำมาอย่างวิเศษ พลัดตกลงไปที่ดินก็ไม่น่ารับประทานแล้ว ธรรมของพระพุทธเจ้าบริสุทธิ์ จิตคนสกปรกก็รับกันไม่ได้ ไม่ดี เมื่อใดจิตกับธรรมบริสุทธิ์ด้วยกันก็กลมเกลียวกันได้ พระอรหันต์ทั้งหลายท่านจึงไม่มีข้อข้องใจในวิมุตติที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเลย

ถ.๕–ซ.๔ ที่ถือตัวตน นั้นมาจากอะไร?

ตอบ มาจากตัวเอง สมมุติว่าถ้าเราจะตามหาม้า เราไปพบม้าทั้งตัวแล้วเรายังไม่จับ กลับต้องย้อนตามรอยมันไปว่า จะเป็นม้าที่มาจากที่นั่นใช่ไหม จะได้ประโยชน์อะไร หรืออีกนัยหนึ่งว่า ถ้าเราเดินไปถูก



หนามตำ เราจะควรจะปฏิบัติอย่างไร เอาหนามออก ใส่ยารักษาดี หรือต้องค้นคว้าว่าหนามอะไร มาจากไหน ถ้าเป็นอย่างหลัง แผลก็อาจเน่าลามจนต้องตัดขาก็ได้ ถ้าเสียดายขาก็เอาแบบต้น ถ้าไม่เสียดายขาก็เอาแบบหลัง

ถ.๖–ญ.๒ หนามมีความเจ็บปวดด้วยหรือ เรื่องอัตตานั้นยากจะเข้าใจ ดิฉันก็ไม่เข้าใจว่าอะไรที่จะนำไปบอกให้คนรู้

ตอบ (ท่านนิ่ง ไม่ตอบเพราะไม่เกิดประโยชน์)

ปิดประชุมเวลา ๑๙.๕๐ น.

วันอาทิตย์ วันที่ ๑๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๗ (ค.ศ.๑๙๗๔)

การนัดประชุมวันนี้ นัดเวลา ๑๘.๓๐ น. ศจ.นพ.อวย เกตุสิงห์ และ ม.ร.ว.เสริมศรี เกษมศรี ไปถึงธัมมปทีปวิหาร เวลา ๑๗.๐๐ น. ได้พบคนอังกฤษและคนไทยมาทำสมาธิอยู่ในวิหารแล้ว ท่านอาจารย์และพระฝรั่งอีก ๒ รูปนั้นลงมาเวลา ๑๗.๔๕ น. วันนี้สังเกตเห็นมีผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย คนเต็มห้อง ถึงนั่งกับพื้นกันบ้าง

ท่านอาจารย์ "วันนี้จะอธิบายก่อน ตอบคำถามทีหลัง จะไม่อธิบายยาว เกรงผู้แปลจะจำไม่ได้

คำว่า ศาสนา นั้น ถ้าจะเปรียบกับวัตถุก็เหมือนน้ำสะอาดบริสุทธิ์ จิตใจของเราเหมือนวัตถุสิ่งหนึ่งที่ใช้สอยเป็นประจำ ย่อมจะกระทบกับความสกปรกอยู่เสมอ ต้องชำระซักฟอกอยู่เสมอ มิฉะนั้นก็ไม่ควรใช้สอยต่อไปได้อีก จิตใจทำงานทั้งกลางวันกลางคืน คิด พูด และกระทำตลอดไป จิตจึงสำคัญสำหรับคน-สัตว์ การคิดการปรุงเสมอ โดยไม่คิดว่าอะไรดีหรือไม่ดี ก็เป็นภัยแก่ตัวเองหรือผู้อื่นที่มีส่วนเกี่ยวข้องด้วย

ศาสนาเป็นเสมือนน้ำซักฟอกชำระจิตใจให้สะอาดอยู่เสมอ ถ้าเป็นผ้าก็ใช้นุ่งห่มได้ ถ้าเป็นบ้านเรือนเครื่องใช้ก็ใช้ได้ดี ไม่น่ารังเกียจ ถ้าไม่ล้างทำความสะอาดเสมอๆ ก็ใช้ไม่ดีฉันใด จิตใจที่ไม่ดีก็ฉันนั้น จิตใจที่ซักฟอกอบรมอยู่เสมอ ย่อมเป็นจิตใจที่ผ่องใส สะอาด สงบ เย็นใจ มีความเจริญสมควรแก่ธรรม ไม่มีสิ่งใดในโลกที่จะรองรับธรรมได้ดีเหมือนจิตใจ จิตใจเป็นภาชนะรองรับธรรม พระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญจนพระทัยบริสุทธิ์ ธรรม

ก็สะอาด พระทัยก็สะอาด ปราศจากมลทินที่หมองมัวหรือเมาไปกับโลกแล้ว ไม่ว่าชาติชั้นวรรณะใด ท่านก็ทรงสอนเหมือนกันหมด ศาสนาจึงไม่เป็นภัยแก่ใคร เช่นเดียวกับน้ำสะอาดใช้ได้ทุกชาติ ชั้น วรรณะ ไม่มีใครรังเกียจ

ศาสนาออกมาจากท่านผู้บริสุทธิ์จริงๆ พระพุทธเจ้าเป็นมือแรกที่สะอาด พระสาวกของพระพุทธเจ้าก็มือสะอาด มือที่ ๑ มือที่ ๒ สะอาด เพราะพระสงฆ์สาวกถึงความบริสุทธิ์เป็นพระอรหันต์กันแล้วทั้งนั้น ธรรมที่ประกาศสอนในสมัยนั้นจึงสะอาดและมีผลแก่ผู้ฟังเต็มเม็ดเต็มหน่วย

จากนั้นมาก็เริ่มมัวหมองเรื่อยๆ มัวหมองเกี่ยวกับผู้เกี่ยวข้องกับศาสนา ศาสนาก็กลายเป็นที่จ้องมองไป โดยเห็นว่าเป็นข้าศึกระหว่างศาสนาที่ตนไม่ชอบ คนเกิดชอบศาสนานี้ รังเกียจศาสนานั้นขึ้นมา ซึ่งมิใช่ความมุ่งหมายของศาสนาหรือศาสดาผู้สอนต้องการให้เป็นเช่นนั้น ศาสดาทุกศาสนาไม่ต้องการให้คนเสียความสามัคคี การแตกแยกขัดต่อศาสนธรรม ท่านสอนให้มีความกลมเกลียวกัน ไม่สอนให้แตกแยกความสามัคคี การแตกแยกขัดต่อศาสนา แต่เพราะใจมีโลกอยู่ภายใน โลกที่แฝงอยู่ภายในมีอำนาจทำให้คนเป็นไปตามสิ่งที่แฝงอยู่นั้น ศาสนาจึงเป็นภัยแก่ผู้ไม่ชอบ และเป็นคุณแก่ผู้ชอบ ระหว่างผู้ถือศาสนาต่างกันเลยเกิดขัดแย้งกันขึ้น และดูถูกเหยียดหยามศาสนาของกันและกัน ศาสนาเลยกลายเป็นเครื่องมือ เป็นคู่ทะเลาะวิวาทกันได้ด้วยใจโสมมที่พาให้เป็นไป

ศาสนานั้นดีอยู่ เพราะสอนให้เป็นคนดีด้วยกัน ตามความรู้ความสามารถและเจตนาดีด้วยกัน เช่นเดียวกับเราสำเร็จวิชาแขนงต่างๆ ไม่ใช่จากผู้สอนคนเดียวกัน เราเรียนวิชานั้นจากครูคนนั้น วิชานี้จากครูคนนี้ จะให้เหมือนกันย่อมเป็นไปไม่ได้ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เป็นได้ถึงขั้น

พระอรหัต-อรหันต์ ถึงขั้นวิสุทธิคุณ เป็นวิสุทธิบุคคลและวิสุทธิจิต ใครมีภูมิเท่าใดก็สอนไว้เท่านั้นตามสมรรถภาพของผู้สอน ผู้เรียนก็รับไว้ได้ตามสมรรถภาพาของผู้เรียนด้วยเหมือนกัน ดังนั้นเราจะสามารถประพฤติปฏิบัติศาสนาได้เพียงไรก็แล้วแต่ความสามารถของเราด้วย จะให้ยิ่งกว่าความสามารถของผู้สอนและผู้ปฏิบัติย่อมไม่ได้ ถ้าใครจะยึดเอาเนื้อธรรมวันนี้เป็นบทสนทนาธรรม ก็ยินดีชี้แจงตามสติปัญญาที่จะทำได้

ในตัวเราทุกคนต่างก็มีความหวังอยู่กับใจของเราแล้ว ไม่ใช่คนสิ้นหวัง แต่ยังไม่แสดงออกให้ทราบ ความหวังเคยสำเร็จมาบ้าง ไม่สำเร็จบ้าง ยังไม่สำเร็จบริบูรณ์บ้าง หลักธรรมในพุทธศาสนาทำให้คนสำเร็จเต็มตามความหวังอย่างเต็มภาคภูมิมาแล้ว ไม่ต้องพูดถึงคนสิ้นหวัง เพราะเป็นคนไม่ตั้งความประสงค์ไว้ให้ดี ก็ย่อมพลาดหวังไป ฉะนั้นเราจึงควรประพฤติตนให้มีความหวังไว้เสมอ หวังทำตนให้เป็นคนดี มีการทำทาน ศีล ภาวนา ตั้งแต่บัดนี้ วันนี้ วันหน้า ชาตินี้ ชาติหน้าต่อไป เราไม่ใช่คนหมดที่พึ่งที่อาศัย เรามีพระธรรมที่สืบต่อกันมา ธรรมชาติคือใจ มีทั้งสิ่งดี ชั่ว กลางๆ อันมีความเสื่อมความเจริญได้ นักปราชญ์จึงได้พยายามฝึกจิตใจให้เป็นคนดี ถึงลำบากก็จะสามารถเอาชนะสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลาย เพื่อยึดธรรมเป็นที่พึ่ง เป็นหลักของใจ ความหวังของใจจะได้สมบูรณ์เต็มที่ในกาลต่อไป

ท่านผู้ใดข้องใจไหม ถามได้ จะเป็นธรรมที่แสดงวันนี้ หรือวันอื่นก็ถามได้ จิตใจคนเรานั้นไม่สูญสิ้น เจริญได้ เสื่อมได้ ทำให้บริสุทธิ์ได้ จิตบริสุทธิ์แล้ว ความสุขซึ่งไม่ใช่อย่างโลกๆ ผู้ปฏิบัติจะได้รับกับตนเองว่าเป็นความสุขอย่างไร แค่ไหน”

คำถาม – คำตอบ

ถ.๑–ญ.๑ จิตเป็นความรู้สึกผิดชอบของคน จิตพักอยู่ที่หัวใจ ใช่หรือไม่?

ตอบ ใช่ เป็นธรรมชาติรู้สึกประจำตน รู้สึกผิดชอบของคน ของสัตว์ ท่านว่าจิตอาศัยอยู่ที่หทัยวัตถุอันเป็นศูนย์กลางของร่างกาย แต่พึงทราบว่าจิตเป็นนามธรรม สักแต่รู้ ไม่ใช่วัตถุ แม้อยู่ในหทัยวัตถุก็ไม่เหมือนไข่หรือผลไม้อยู่ในกระป๋อง จึงเป็นสักว่าอยู่เท่านั้น คาดได้ยาก เดาลำบาก

ถ.๒–ช.๑ นั่งสมาธิแล้วมีความเจ็บปวด จะแก้อย่างไร?

ตอบ วิธีแก้มีหลายอย่าง เช่น

๑. นอนดีกว่า หันเข้าพึ่งหมอนเป็นสรณะ

๒. เมื่อปวดเจ็บเพราะนั่ง ก็ลุกขึ้นเดินจงกรม เปลี่ยนอิริยาบถ ความเจ็บปวดก็หายไป

๓. พอเจ็บปวดขึ้นมาก็เพ่งพิจารณาว่าทุกข์ที่ตรงไหน ดูอาการของกาย ของจิต ของเวทนา จนเห็นตามความจริงเสมอกัน ทุกขเวทนาก็ดับหมด หรือจะเห็นความจริงว่า ร่างกายส่วนนั้นๆ ของตนเป็นทุกข์ แต่จิตไม่ทุกข์ เพราะฉะนั้นทุกข์จึงไม่สามารถบังคับจิตได้ จิตตั้งมั่นคง อาการก็ถึงที่สุด ยุติลงเอง

ถ้าเชื่อตนเองได้ว่าวิธีที่ต่อสู้กับทุกข์ด้วยการพิจารณาเป็นวิธียอดเยี่ยม เราควรแยกแยะทุกข์ออกเป็นภายนอกภายใน แต่การบำเพ็ญเพียรนั้นมีความเจ็บปวดจริงๆ ราวกับกระดูกทุกชิ้นจะหลุดจากกัน หรือร้อนราวกับไฟทั้งกองเผาลน เราต้องการทราบความ

สามารถของตน แต่ก็ต้องต่อสู้ก่อนจึงจะรู้ว่าจิตของเราสามารถแค่ไหน ทุกขเวทนาไม่รู้ว่ามันเป็นอะไรกันแน่ เป็นทุกข์ สมุทัย นิโรธ หรือมรรค สติปัญญาต้องคิดค้น ค้นได้สำเร็จก็ดับทุกข์ได้เหมือนไฟไหม้ดินปืน แล้วก็ดับพึ่บไป เหลือจิตใจ ฉะนั้นให้เอาทุกขเวทนามาพิจารณาว่าทุกข์ในขณะจะแตกดับนั้นคือทุกข์ตัวไหน ความจริงทุกข์ เกิด-ดับๆ ๆ ไป จิตใจไม่ปรากฏว่าตัวตาย จิตยิ่งเด่นและสงบลงอย่างผิดคาดหมาย แต่พวกกลัวตายจะยิ่งได้ตาย จึงควรเอาจิตตภาวนานี้ไปปฏิบัติ แต่เป็นเรื่องยากมากกว่าวิธีธรรมดาแบบหลับๆ ตื่นๆ ซึ่งผลไม่ค่อยมีเท่าที่ควร

ถ.๓–ช.๒ วิธีอย่างนี้ใช้แก้ปัญหาอื่น เช่น ความฟุ้งซ่าน ได้หรือไม่?

ตอบ ความทุกข์จากการเจ็บปวดเป็นทุกข์ของธาตุขันธ์ ความฟุ้งซ่านเป็นทุกข์เหมือนกัน แต่เป็นความทุกข์ที่เกิดจากใจ เพราะสมุทัยเป็นเหตุ จะระงับด้วยวิธีดังกล่าวก็ได้ นักปฏิบัติท่านเคยปฏิบัติจนได้ผลอย่างพึงใจมาแล้ว ผู้ต้องการผลอันเยี่ยมจึงไม่ควรขยะแขยงต่อวิธีนี้ ซึ่งเป็นวิธีที่ต้านกับกลมายาของกิเลสได้ดีกว่าวิธีอื่นๆ

ถ.๔–ช.๒ ตัณหาเป็นที่เกิดของทุกข์ใช่ไหม?

ตอบ ทุกข์อย่างไรเป็นตัณหา อย่างไหนไม่เป็นตัณหา ต้องพิจารณาอีก คือความอยากให้ทุกข์หายไปเฉยๆ เป็นตัณหา แต่ถ้าอยากรู้เหตุผลว่าทุกข์เป็นอะไร มีอะไรเป็นเหตุ จะดับทุกข์ได้อย่างไร นี่เป็นมรรค ความอยากในทางที่จะปลดเปลื้องทุกข์ หันไปหาทางสันติสุข ไม่ใช่ตัณหาเป็นมรรค

ถ.๕–ช.๓ สติกับสมาธิเป็น ๒ ขั้นของมรรค ๘ ดูเหมือนจะเป็นขั้นที่

๗-๘ สติกับสมาธิในมรรค ๘ ต่างกันอย่างไร?

ตอบ สติเป็นตัวกำกับจิต สมาธิอาศัยสติควบคุมจนจิตตั้งตรงอยู่ได้ เกิดเป็นความสงบขึ้นหลายครั้ง คือครั้งแรกเป็นขณิกสมาธิ สงบชั่วครู่แล้วก็ถอน ต่อมาสงบลึกขึ้นหน่อย เป็นอุปจารสมาธิ ต้องอาศัยสติควบคุม จนกระทั่งปัญญาเข้ามาพิจารณา ปัญญาก็ต้องอาศัยสติจึงจะพิจารณาสิ่งต่างๆ ได้ตลอด และสติก็เป็นมหาสติ ปัญญาก็เป็นมหาปัญญา ได้ถ้ามีสติเข้าควบคุม จิตที่มีโทษอยู่ อาศัยสติเป็นเครื่องป้องกันแก้ไขโทษในจิต ถ้าจิตสงบเป็นอิสระ ไม่มีกิเลสฟุ้งแล้ว ก็ไม่ต้องแก้ไขในขณะนั้น จิตก็สงบอย่างแนบแน่น เป็นอัปปนาสมาธิ พูดตามภาคปฏิบัติเป็นอย่างนี้

การฝึกหัดเบื้องต้นลำบาก ประการหนึ่งยังไม่เคยทำ ไม่เคยเห็นผลของการทำมาบ้าง ต้องอาศัยสติบังคับ เป็นการฝืนใจเราด้วยเหตุผล พอผลเริ่มปรากฏในจิตแล้ว ความสนใจ ความมีแก่ใจ ความพยายามจะค่อยตามมา ยิ่งปรากฏผลมากน้อยเพียงไร ก็ยิ่งอยากเห็นผลที่แปลกประหลาดยิ่งๆ ขึ้นไป ความเพียรก็ตามมาเอง ธรรมเครื่องให้ถึงความสำเร็จ คือ อิทธิบาท ๔ มีฉันทะ-ความพอใจ, วิริยะ-ความเพียร. จิตตะ-ความชอบใจ ฝักใฝ่, และวิมังสา-คือการใคร่ครวญ ต่างมีกำลังมากขึ้นตามๆ กัน จนสามารถยังผู้บำเพ็ญให้ถึงจุดที่มุ่งหมายได้โดยไม่มีอุปสรรคมากีดขวางได้

ถ.๖–ญ.๑ เมื่อทำสมาธิได้แล้ว จะถึงเวลาที่ผู้ปฏิบัติไม่ต้องนั่งภาวนาอีกต่อไปหรือคะ?

ตอบ ก่อนที่เราจะอ่านหนังสือออก เราต้องพากเพียรเรียนและสะกดเป็นคำหัดเขียนใช่ไหม? พอเราจะเขียนคำว่า "ท่าน" ก็ต้องว่า

"ท่าน" ต่อมาเขียนได้ไว พอนึกถึงท่านก็เขียนได้โดยไม่ต้องท่อง ท่านเมื่ออ่านเขียนได้แล้ว ผู้นั้นเลยหยุดอ่านหยุดเขียนกระนั้นหรือ?

การฝึกสมาธิก็เหมือนกัน ตอนแรกต้องใช้สติคอยควบคุม บังคับให้ต้องทำ ทำไปๆ ผู้ปฏิบัติจะได้ผล พบผลต่างๆ เอง และเกิดความคล่องแคล่วชำนิชำนาญขึ้น เมื่อทำสมาธิและพยายามถอดถอนกิเลสจนหลุดพ้นแล้วเมื่อไร ท่านผู้หลุดพ้นก็ยังทำสมาธิอยู่ต่อไป แต่ไม่ใช่ทำความเพียรเพื่อปลดเปลื้องกิเลสกันอีก เพราะกิเลสหมดไปแล้ว เวลาพักนอนหลับท่านก็หยุด เวลาตื่นขึ้น สติกับปัญญาก็ใช้ในกิจการต่างๆ ตลอดการทำสมาธิภาวนาต่อไปไม่ทอดทิ้งงานที่เคยทำ เหมือนผู้รู้หนังสืออ่านเขียนได้มาก ก็อ่านเขียนไปเพื่อเป็นประโยชน์ต่างๆ ยิ่งขึ้น มิได้หยุดไปเลยเพราะความที่เขียนได้อ่านออกเพียงเท่านั้น การทำสมาธิภาวนาของผู้สิ้นกิเลสแล้วก็เช่นกัน จำต้องทำไปเพื่อวิหารธรรม ความอยู่สบายในทิฏฐธรรมที่ธาตุขันธ์ยังครองตัวอยู่

ถ.๗–ญ.๑ เวลาไม่สงบใจ ขอท่านให้คำแนะนำว่าจะแก้อย่างไร?

ตอบ ธรรมดาของผู้ปฏิบัติ ก็เหมือนที่อธิบายมาแล้ว จะต้องใช้วิริยะมากจนเกิดความสงบ และใช้สติปัญญาแก้สิ่งขัดข้องตามความเหมาะสมของการปฏิบัติ จนกระทั่งผู้ปฏิบัติทราบด้วยตนเองว่า พร้อมที่จะหลุดพ้นไป ไม่ต้องเกิดอีกแล้ว เพราะธรรมเป็นความเสมอภาคและพร้อมที่จะแสดงผลมากน้อยแก่ผู้ปฏิบัติอย่างแท้จริงอยู่เสมอ พระพุทธเจ้าและพระสาวก ในพระไตรปิฎกก็บอกว่าท่านต้องบังคับพระองค์ตั้งความเพียรเป็นอันมากจนกระทั่งได้ตรัสรู้ นับแต่นั้นจนเสด็จเข้าปรินิพพาน พระพุทธเจ้าและพระสาวกท่าน

ก็ยังเข้าสมาธิและนิโรธสมาบัติซึ่งเป็นการอยู่สะดวกสบายระหว่างขันธ์กับจิต ที่เรียกว่าเป็น วิหารธรรม จนถึงเวลาที่จิตจะแยกออกจากร่างกาย ซึ่งจะทนอยู่ต่อไปไม่ได้อีกแล้ว เข้าสู่นิพพานอันเป็นบรมสุข สิ้นกังวลโดยประการทั้งปวง

ตอนที่พระพุทธเจ้าจะเสด็จเข้าปรินิพพานท่านก็ทำสมาธิ คือ เข้าปฐมฌานไปโดยลำดับ ถึงสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ แล้วถอยกลับลงมาปฐมฌาน แล้วทรงเข้าปฐมฌานจนถึงจตุตถฌาน จึงปรินิพพาน ระหว่างรูปฌานกับอรูปฌานต่อกัน

เพราะพระพุทธเจ้าท่านทรงทำและรู้เห็นได้ถึงขั้นสูงสุด ดังนี้พระสาวกทั้งหลายก็ได้พากเพียรทำตาม จนได้บรรลุผลเป็นพระอรหันต์ตามพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงค้นพบพระธรรมจนได้ตรัสรู้และทรงถือเป็นธรรมเครื่องพร่ำสอนหมู่ชนจนวันเสด็จเข้าสู่พระนิพพาน เราทั้งหลายจึงได้ลงใจนับถือ

"พุทธัง สรณัง คัจฉามิ" ถึงพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง
"ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ" ถึงพระธรรมเป็นที่พึ่ง
"สังฆัง สรณัง คัจฉามิ" ถึงพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง

เรื่อยมาในฐานะเป็นพุทธบริษัท มิได้ยกเอาบุคคลใดมาเป็นสรณะอย่างสนิทใจเหมือนพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์องค์วิเศษเหล่านี้เลย

ถ.๘–ญ.๑ วิปัสสนาไม่เข้าถึงฌาน จริงไหม?

ตอบ พระพุทธเจ้าก็ทรงเข้าฌานสมาบัติ พระสาวกก็เพียรชำระกิเลสจนถึงความบริสุทธิ์ เป็นพระอรหัตอรหันต์ ๔ ประเภท ซึ่งความ

บริสุทธิ์ของพระอรหันต์ ๔ ประเภทนี้ไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน แต่จิตท่านมีคุณพิเศษไปตามนิสัยวาสนา ดังที่ได้รับความยกย่องทางเอตทัคคะต่างๆ กัน เมื่อขันธ์กับจิตยังไม่แยกจากกัน ท่านก็เข้าสมาธิสมาบัติไปตามอัธยาศัยที่ถนัดต่างๆ กันจนถึงวาระสุดท้าย "ฌาน" เป็นสถานที่พักใจ ส่วน "วิปัสสนา" เป็นการพิจารณาสภาวธรรมเพื่อรู้แจ้งตามความเป็นจริง และปล่อยวางไปโดยลำดับกระทั่งหมดสิ้นสิ่งที่ควรปล่อยวาง จึงถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้น ส่วนการที่วิปัสสนาจะเข้าถึงฌานหรือไม่นั้น เป็นเรื่องของโมฆบุรุษจะลูบคลำกันไปตามวิสัย จึงไม่ขอเกี่ยวข้อง

ถ.๙–ญ.๑ ไม่ทราบว่าอาการเข้าฌานนั้นเป็นอย่างไร

ตอบ อย่าไปกังวลกับฌาน ฌานเป็นเพียงผลพลอยได้ในการปฏิบัติ ไม่ควรเอามาเป็นอารมณ์ การมุ่งฝึกหัดเพื่อตัดกิเลสให้ขาดจากใจเป็นสิ่งที่ควรสนใจอย่างยิ่ง

ถ.๑๐–ช.๔ จิตหมายความว่ากระไร?

ตอบ ๑. วิญญาณในขันธ์ ๕ นั้นเป็นความรู้ที่เกิดขึ้น เมื่อมีสิ่งภายนอกมาสัมผัสกับตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจเรา เมื่อสัมผัสจิตก็รู้ แล้วก็ดับไป อันเป็นเรื่องเกิดๆ ดับๆ

๒. ความรู้เป็นพื้นๆ นี้เป็นจิต จะไปก่อภพก่อชาติ ไปเกิด ณ ที่ใดก็แล้วแต่สิ่งที่แทรกอยู่ในจิต

ถ.๑๑–ช.๔ จิต กับ ปัญญา เป็นอันเดียวกันใช่ไหม?

ตอบ จิตกับปัญญาเป็นคนละอัน แต่สัมพันธ์กัน มีทางที่จะเป็นอันเดียวกันได้ สำหรับผู้ปฏิบัติจะพึงรู้โดยธรรมชาติตามลำพังในขณะปฏิบัติ

ตามหลักทั่วไป สติ กับ ปัญญา เป็นธรรมเกิดและดับได้เช่นสิ่งทั่วไป จึงเป็นอันเดียวกับใจยังไม่ถนัด แต่เป็นของ "มรรค" หรือเครื่องมือแก้กิเลสเพื่อความบริสุทธิ์แห่งใจต่างหาก

ถ.๑๒–ญ.๒ จะขอนั่งสมาธิพร้อมกับท่านอาจารย์นานๆ ได้ไหม?

ตอบ การนั่งสมาธินานๆ สำหรับผู้ที่เคยปฏิบัติแล้วก็ไม่เป็นปัญหา แต่ผู้ที่มาเริ่มเรียนใหม่ๆ จะให้นั่งนานๆ ไม่ได้ ดังนั้นต้องกำหนดเวลาตามควรแก่ความสามารถของตนๆ ส่วนจะนั่งพร้อมใครหรือไม่นั้นย่อมเป็นไปตามโอกาส ที่สำคัญควรนั่งตามอัธยาศัยโดยลำพัง จะได้นานหรือไม่เป็นอัธยาศัยของเจ้าของเอง

ถ.๑๓–ช.๕ อนัตตาต่างกับการไปเกิดใหม่อย่างไร?

ตอบ อัตตา-อนัตตา เป็นธรรมคู่กันตลอดจนสุดสายสมมุติ กระทั่งจิตพ้นกิเลสแล้วเป็นจิตเป็นบุคคลพิเศษไปแล้วอัตตาและอนัตตาก็หายไปเองไม่ต้องถูกขับไล่ไสส่งใดๆ ทั้งสิ้นมีเฉพาะความบริสุทธิ์ของจิตล้วนๆ เป็นเอกจิต เอกธรรม ไม่มีสองกับสิ่งใดอีกแล้ว คำว่า อนัตตา เป็นธรรมไตรลักษณ์ผู้ประสงค์ความบริสุทธิ์วิมุตติพระนิพพานจำต้องพิจารณา "อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา" จนรู้แจ้งเห็นจริงในไตรลักษณ์นี้แล้ว จึงชื่อว่าจิตหลุดพ้นแล้วด้วยดี เพราะพระนิพพานมิใช่อนัตตาจะบังคับให้มาอยู่กับอนัตตา ซึ่งเป็นไตรลักษณ์ และเป็นทางเดินเพื่อพระนิพพานได้อย่างไร

ปิดประชุมเวลา ๒๐.๑๐ น.



การอธิบายธรรม

วันจันทร์ วันที่ ๑๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๗ (ค.ศ.๑๙๗๔)

เริ่มเวลา ๑๘.๑๕ น.

ท่านอาจารย์ "ขณะจิตสงบมันก็อยากหลับเหมือนกัน ชอบกล คือ ขณะจิตสงบมันสบาย จิตไม่สงบไม่สบาย คิดโน้นคิดนี้ ไม่มีความสบายก็ไม่อยากหลับ พอจิตเริ่มสงบเข้า สงบเข้า ก็อยากหลับ คือจะได้ความสุขเพิ่มขึ้น เมื่อตะกี้นี้นั่งทำความสงบมันรู้สึกอยากหลับเหมือนกัน เป็นเพียงเราไม่ให้มันหลับ เพราะการหลับเป็นการพักจิตด้วย พักร่างกายด้วย

เวลาเรานั่งฟังเทศน์ขณะท่านเทศน์ฟังมันเพลินในธรรมแล้วจิตจดจ่อในคำเทศน์มีอารมณ์อันเดียว จิตค่อยสงบตัวลงไป ตอนนั้นชักง่วงๆ จะเคลิ้มหลับไปก็มี บางคนก็ตำหนิตนเองว่า "เอ นี่เวลาอยู่ลำพังคนเดียวหรือพูดคุยกับเพื่อนฝูง ไม่เห็นมันอยากหลับอยากนอน เวลามาฟังเทศน์ทำไมถึงอยากหลับอยากนอน นั่งสัปหงกงกงัน มันมารมาจากไหนกันนี่"

ก็จะมารอะไร จิตไม่เคยได้รับความสุขความสบาย พอได้รับกระแสของธรรมกล่อมให้มีความสุขสงบสบายมันก็อยากหลับเท่านั้น จะมีมารมาจากไหน ความจริงเจ้าของเป็นมารก่อกวนเจ้าของเองทั้งวันทั้งคืน ไม่ได้รับความสะดวกสบาย จนกระทั่งจิตหลับไม่ได้เพราะไม่สงบ เราไม่ทราบ เหตุนี้พอฟังธรรมในขณะที่ท่านแสดง จิตมีความสงบในขณะนั้นจึงอยากหลับ เราก็ว่ามันเป็นมาร ความจริงมันไม่ใช่มาร พอสบายเข้าก็อยากหลับกันทุกคน นี่หมายถึงผลขั้นที่จิตพอให้สบายๆ แล้วอยากหลับ

หมายถึงขั้นเริ่มแรกที่ได้รับการอบรม

ถ้าจิตมีหลักฐานแห่งความสงบ แล้วมีงานทำในขณะที่ฟังเทศน์ตามฐานะหรือตามชั้นภูมิของจิตแล้วจะไม่ง่วง ถ้าทำสมาธิก็จะเพลินไปทางสมาธิ ขั้นของปัญญาก็จะเพลินไปตาม เวลาท่านเทศน์ใจเราจะคล้อยไปตาม ทำให้เพลิดเพลินกับอารมณ์แห่งธรรม เหมือนกับท่านช่วยบุกเบิกให้เราก็ก้าวตามหลังไปเรื่อยๆ นี่หมายถึงขั้นวิปัสสนา ได้แก่ การไตร่ตรองจิตก็เพลินไปตาม อย่างนั้นก็ไม่มีความโงกง่วง นี่กล่าวถึงความโงกง่วงในเวลาเริ่มแรกปฏิบัติ คือจิตของเราไม่อยากลงสู่ความสงบ พอจิตเริ่มสงบจึงเป็นเหตุให้อยากหลับอยากนอน เพราะเป็นความสบาย

การทดสอบหรือการพิสูจน์เรื่องศาสนา เฉพาะอย่างยิ่งเรื่องพุทธศาสนาซึ่งเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ควรจะทดสอบกับใจของตนเอง ท่านสอนอย่างไรแล้วให้นำวิธีของท่านไปปฏิบัติหรือน้อมวิธีที่ท่านสอนนั้นเข้ามาปฏิบัติสำหรับใจเราเอง คือปฏิบัติต่อใจเราเอง ถ้าใจเราดำเนินไปตามแนวทางที่ท่านสั่งสอนไว้นั้น ผลจะปรากฏเป็นอย่างไรเราจะทราบเองเป็นลำดับ นี่เป็นการพิสูจน์เรื่องศาสนธรรมกับใจเราเองว่า อันใดจะเป็นของดีของจริง อันใดจะเป็นของปลอม เราจะทราบได้โดยลำดับโดยถือหลักคำสั่งสอนเป็นเครื่องพิสูจน์เพื่อทราบของจริง และของปลอมที่มีอยู่ในใจเราเอง ไม่ได้มีอยู่ที่อื่นนอกจากใจเท่านั้น

ส่วนมากเราไม่ทราบว่าเป็นของปลอม ปลอมมาตั้งแต่ไหนแต่ไรเราไม่ทราบได้ ขณะที่เราไม่ทราบนั้นเราเข้าใจว่าเราดี เราเข้าใจว่าเราฉลาดฉลาดกว่าคำสอนใดๆ ฉลาดกว่าศาสนา ฉลาดกว่าพระพุทธเจ้า ฉลาดกว่าศาสดาองค์ใดๆ ที่นำศาสนามาสอนโลก นี่เป็นความสำคัญตนทั้งๆ ที่

เวลานั้นกำลังโง่เต็มที่ เรากำลังโง่เต็มที่จึงทำให้สำคัญตนว่าฉลาดเต็มภูมิ เมื่อเราได้นำหลักศาสนาเข้ามาประพฤติปฏิบัติ เป็นการทดสอบดูว่าอันใดจะจริงเพียงใด ปลอมแค่ไหน นั่นเราจะทราบได้ตามหลักธรรมที่ท่านสอนไว้

เบื้องต้นเรายังไม่สามารถก็เอาเพียงย่อๆ ก่อน หรือเอาวิธีสั้นๆ ง่ายๆ ดังที่ท่านสอนให้ภาวนา กำหนดอย่างไรที่เรียกว่า "ภาวนา"

ตามหลักที่ศาสนาท่านสอนไว้ มีอุบายวิธีต่างๆ กันตามความถนัดของผู้จะปฏิบัติ เพื่อให้ได้รับความสงบเย็นใจอันเป็นผลขึ้นมาจากการปฏิบัติ เช่น กำหนดอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้าออก ให้มีความรู้สึกลมที่สัมผัสเข้าออกโดยสม่ำเสมอ ไม่พลั้งเผลอสติ ไม่ปล่อยจิตให้ส่งไปที่อื่น ทำความเข้าใจทำความรู้อยู่กับลมเท่านั้น นี่เป็นวิธีหนึ่งที่จะทราบเรื่องความจริงความปลอมของใจตนเอง เมื่อใจสงบเข้ามาก็จะเห็นความปลอมของใจตนด้วย จะเห็นความจริงของตนด้วยในขณะเดียวกัน เห็นโทษทั้งความฟุ้งซ่านของใจที่ก่อกวนตนเองให้ได้รับทุกข์ด้วย เห็นคุณของความสงบเย็นใจ อันเป็นความสุขแก่ตนในขณะที่ใจสงบด้วย นี่เป็นอันว่าเห็นทั้งโทษทั้งคุณไปในขณะเดียวกัน สำหรับผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติจริงๆ ต้องเห็นอย่างนี้ เพราะหลักพุทธศาสนาเป็นเครื่องรับรองเหตุว่าถูกต้องแม่นยำและผลเป็นที่พึงใจมาแล้วแต่พระพุทธเจ้าพระองค์แรก

นี่เป็นวิธีหนึ่ง เพียงวิธีหนึ่งในบรรดาวิธีทั้งหลายที่จะทดสอบดูเรื่องของจิตให้เห็นผลขึ้นมาโดยลำดับจากการปฏิบัติ เช่น ให้มีสติ ให้มีสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกตัวอยู่เสมอ นี่ก็คือการระมัดระวังจิตให้รู้อยู่ในวงที่กำหนดไว้ ให้มีขอบเขตเป็นที่รู้ ไม่ให้รู้แบบเตลิดเปิดเปิงที่ไม่มีเขตมีแดน ตามความรู้สึกทั้งหลายที่เป็นไปอยู่ทั่วโลก ความรู้ความเห็น

ชนิดนั้นไม่เป็นความรู้ความเห็นที่เข้าสู่ระดับที่จะทำให้เกิดความสุขความสบายให้เห็นเหตุเห็นผลได้ ท่านจึงต้องมีวงจำกัดในการปฏิบัติต่อจิตใจ โดยถือหลักธรรมคือหลักศาสนาเป็นเส้นทางเดินของจิต หรือเป็นเส้นทางเดินเพื่อจิตใจจะได้ดำเนินตามวิถีนั้นๆ ซึ่งหลักศาสนาสอนไว้ อันเป็นทางถูกโดยฝ่ายเดียวไม่เป็นอื่น

ถ้ากำหนดคำบริกรรมคำใดคำหนึ่ง ก็ให้มีความรู้สึกอยู่กับคำบริกรรมนั้นๆ หากจะเผลอคิดในแง่ต่างๆ ก็ให้ทำความเข้าใจหรือหาอุบายวิธีฝึกด้วยวิธีต่างๆ เช่น บริกรรมให้ถี่เข้าไป อุบายใดก็ตาม วิธีใดก็ตามที่จะทำให้ใจของเราให้ได้รับผลคือความสงบเย็นใจ ให้ได้เกิดอุบายต่างๆ ขึ้นมาภายในใจ นี้จัดว่าเป็นวิธีที่ถูกต้องในการฝึกฝนอบรมตนเอง

ถ้าจิตได้สงบลงไปมากน้อย ความกังวลวุ่นวาย กาลสถานที่ไม่เข้ามาเกี่ยวข้อง มีแต่ความรู้อยู่อันเดียว เพียงเท่านั้นก็เป็นสุข นั่งนานหรือไม่นานไม่มีอะไรมารบกวน นั่งอยู่ในที่เช่นไร นั่งเป็นเวลานานเท่าใด ไม่มีอะไรมาเกี่ยวข้อง ถ้าจิตไม่ยุ่งออกไปเกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้ มีธรรมเป็นอารมณ์ของใจ มีความสงบอยู่โดยลำพัง รู้ตัวอยู่เฉพาะหน้า นี้เรียกว่าความรู้ในการภาวนา หรือความรู้ในการรักษาจิต มีขอบเขตเป็นที่รู้ที่เห็นนี่คือวิธีดำเนินเบื้องต้น

จะปฏิบัติไปนานเพียงใดก็ตาม วิธีที่เราเคยดำเนิน ที่เราเคยปฏิบัติมาไม่ควรลดละปล่อยวาง ควรยึดหลักนั้นไว้ เช่น เราเคยกำหนดอานาปานสติเราก็ยึดลมนั้นแหละเป็นหลักขณะเริ่มต้น แต่ความชำนาญของจิตที่เคยทำไปอยู่โดยสม่ำเสมอและจิตสงบบ่อยๆ จะมีความรู้เร็วต่างกันมาก เพียงขณะเดียวเท่านั้นก็ผ่านไป ผ่านไป ละเอียดหายเงียบไปเลย ไม่ทราบ

ลมไปไหน นั่นหมายถึงความคล่องแคล่วของจิต เหมือนอย่างเราเขียนหนังสือ เขียนเป็นภาษาไทยก็เขียน "ท่าน" อย่างนี้ ผู้ฝึกหัดเขียนจะต้องระลึกถึงตัวหนึ่ง แล้วอีกตัวหนึ่งๆ จนกว่าจะครบ ถ้าฝึกไปนานๆ แล้ว "ท่าน" ผุดขึ้นมาพร้อมกันไปหมดทั้งสระพยัญชนะ ความชำนาญของจิตจะเป็นสมาธิก็ตาม จะเป็นปัญญาก็ตาม ก็มีลักษณะนั้น ดังที่ท่านว่า "ฌาน ฌานสี่ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน" ที่เรียกว่ารูปฌาน และยังมี อรูปฌาน อีก ๔ รวมกันเป็น "สมาบัติ ๘" และสัญญาเวทยิตนิโรธ ซึ่งดับสัญญาและเวทนา แต่สมาบัตินี้เป็นธรรมปลีกย่อย หรือเกี่ยวข้องกับนิสัยวาสนาของผู้จะควรเป็นไปก็เป็นไปเอง ไม่ใช่ธรรมจำเป็นในมรรคในผลที่จะถอดถอนกิเลสถึงชั้นภูมิแห่งความบริสุทธิ์ของใจ เช่นพระอรหันต์ เป็นต้น

แต่จะอย่างไรก็ตาม ถ้าผู้ชำนาญในฌาน ก็เป็นลักษณะเช่นเดียวกับผู้ชำนาญในการเขียนหนังสือนั่นเอง อย่างปฐมฌาน ทุติยฌาน เป็นต้น วิ่งถึงกันหมดเพราะความรวดเร็วของจิต อาการของจิตเท่านั้นที่จะเปลี่ยนแปลงไปโดยลำดับๆ ไม่ใช่จะก้าวขึ้นไปเหมือนเราก้าวขึ้นบันได จากขั้นนี้ก้าวขึ้นขั้นนั้น ก้าวจากขั้นนั้นถึงขั้นโน้น แม้การขึ้นบันได ถึงจะชำนาญเท่าใดก็ต้องก้าวไปทีละขั้นๆ มิได้โดดข้ามขั้นไป ความชำนาญของจิตเพียงขณะเดียวเท่านั้นก็ถึงจุดหมายรวดเร็วที่สุด ไม่มีอะไรที่จะรวดเร็วยิ่งกว่าใจ ใจนี้รวดเร็วที่สุด ยิ่งมีความชำนาญในหน้าที่ของตนด้วยแล้วก็ยิ่งรวดเร็วมาก ผิดคาดผิดหมายสำหรับผู้ที่ยังไม่เคยเห็นอำนาจของจิตที่เคยชินต่อการรู้การเห็นต่างๆ ทางด้านธรรมปฏิบัติ

สมาธิก็เหมือนกัน นั่งอยู่เฉยๆ เราไม่จำเป็นต้องหาคำบริกรรมใดมากำหนดมาเป็นเครื่องบังคับผูกมัดจิตใจให้เข้าสู่ความสงบ เมื่อใจเคยมี

ความสงบด้วยความชำนิชำนาญของตนอยู่แล้ว เพียงกำหนดจิตด้วยสติเท่านั้นก็สงบลงไปเลยทีเดียว ชั่วขณะครึ่งวินาทีเท่านั้นก็สงบลงถึงฐานอย่างราบคาบ ไม่มีอะไรขัดข้อง ลงถึงฐานของสมาธิแล้ว นี่หมายถึงผู้มีความชำนาญในสมาธิ เพียงกำหนดขณะเดียวกันเท่านั้นก็ทะลุไปเลย เหมือนกับเราเขียนหนังสือว่า "ท่าน" อย่างนี้ มาพร้อมกันอ่านได้ความทีเดียว ไม่ต้องมัวไปนึกหาสระพยัญชนะนั้นให้เสียเวลาเหมือนขั้นเริ่มแรก

พูดถึงสมาธิเป็นขั้นๆ เมื่อมีความชำนาญแล้วเป็นอย่างนี้ แต่กรุณาอย่าไปยึดว่าชำนาญหรือไม่ชำนาญ มันเป็นความคาดหมายที่ออกไปจากตัว แล้วกลับมาหลอกตัวเองให้เสียเวลา จะไม่ปรากฏผลเท่าที่ควร จะชำนาญหรือไม่ชำนาญก็ตาม ให้เราฝึกอยู่ในธรรมที่เคยฝึก อยู่ในหน้าที่ที่เคยทำ นี่เป็นหลักสำคัญ เหมือนเราเขียนหนังสือ เขียนอยู่นั่นแหละจนชำนาญ ไม่ต้องไปคาดตัวนั้นตัวนี้ ต่อไปมันก็ชำนาญเอง วิธีการฝึกใจก็เป็นเช่นนั้น จะเกิดความชำนาญขึ้นในตัวของเราเอง

"ปัญญา" ปัญญาคือความแยบคายของจิต ความคิดปรุง ความไตร่ตรองในเหตุผล ในแง่อรรถแง่ธรรมต่างๆ ท่านเรียกว่า "ปัญญา" คือการสอดส่อง การไตร่ตรอง พิจารณาเรื่องธาตุ เรื่องขันธ์ ความแปรสภาพทั้งภายนอกภายในเป็นไปอยู่ทั้งวันทั้งคืน เป็นไปอยู่ทุกแห่งหน ถ้าผู้มีสติปัญญากำหนดไปที่ไหนจะเป็นธรรมทั้งนั้น สิ่งเหล่านั้นเป็นเสมือนหินลับปัญญาอยู่โดยสม่ำเสมอ ไม่ว่ากลางวันกลางคืน ยืน เดิน นั่ง นอน จะเห็นสภาพทั้งหลายเหล่านี้แสดงอาการให้เราทราบทางปัญญาอยู่ทุกระยะ เป็นหินลับของปัญญาอยู่ตลอดเวลา ธรรมจึงมีอยู่ทั่วไป ไม่ใช่จะมีอยู่แต่เฉพาะตัวของเรา ไม่ใช่จะมีอยู่เฉพาะเวลานั่งภาวนา เฉพาะเวลาเดินจงกรม มีอยู่ทุกเวลาถ้าจะทำให้มี และมีอยู่ทุกอิริยาบถ เรื่องความ

ชำนิชำนาญของสมาธิก็ดี ของสติปัญญาก็ดี ย่อมเป็นในทำนองเดียวกัน ดังที่กล่าวแล้ว แต่จะไม่อธิบายมาก เพราะจะฟั่นเฝือมากไป เรื่องปัญญานี้กว้างขวางมาก พิสดารมาก ถ้าจะให้เหมาะจริงๆ ก็ควรอธิบายให้ฟังเฉพาะผู้ที่มีความจำเป็นในปัญญาขั้นนั้นๆ นั่นแหละเป็นเหมาะที่สุด นอกจากนั้นก็อธิบายพอเป็นบาทหรือเป็นแนวทางให้ผู้ที่เริ่มฝึกหัดได้พินิจพิจารณาตาม ดังที่อธิบายผ่านมาแล้วเมื่อกี้นี้

จิตเป็นสิ่งที่ฝึกหัดได้ อาการของจิตเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปได้โดยลำดับ เปลี่ยนแปลงจากความหยาบเข้าสู่ความละเอียดได้ แล้วเปลี่ยนแปลงจากความละเอียดลงสู่ความหยาบก็ได้ ตามแต่เราผู้เป็นเจ้าของจะพาดำเนินไปในทางใด เช่น เรามาอบรมศีลธรรม ฝึกหัดสมาธิภาวนาเวลานี้ เป็นการฝึกหัดจิตอบรมใจของเราให้ขึ้นสู่ระดับสูง ถ้าพูดถึงกระแสจิตก็คิดในแง่เหตุแง่ผล แง่ดีแง่ร้ายทั้งหลาย อันเป็นทางที่จะทำให้เราบำเพ็ญให้มีขึ้น และเป็นสิ่งที่เราจะถอดถอนออกจากตัวของเรา คือมีทั้งส่วนที่ควรละที่เห็นว่าไม่ดี มีทั้งส่วนที่ควรบำเพ็ญที่เห็นว่าถูกแล้วให้ยิ่งๆ ขึ้นไป เรียกว่าเป็นการบำเพ็ญหรืออบรมจิตให้มีระดับความรู้ความเห็น มีเหตุมีผลสูงขึ้นไปเป็นลำดับ ถ้าจิตเสื่อมก็เปลี่ยนความรู้ความเห็นลงเรื่อยๆ ถ้าจิตถึงความบริสุทธิ์หมดจดเต็มที่แล้ว ความเสื่อมก็ไม่ปรากฏ ความเจริญก็ไม่ปรากฏ เพราะอาการที่ทำให้เกิดความเสื่อมหรือความเจริญนั้นได้หมดสิ้นไปจากใจแล้ว เหลือแต่ความบริสุทธิ์ล้วนๆ ใจเป็นธรรม ธรรมเป็นใจ ใจกับธรรมเป็นอันเดียวกันแล้ว ไม่มีความเปลี่ยนแปลงอีกต่อไป เป็นผู้สิ้นสุดในการประพฤติพรตพรหมจรรย์เพื่อธรรมชั้นสูง และเสร็จกิจในการละกิเลสทุกประเภท

เมื่อเสร็จกิจในการละ และในการบำเพ็ญทั้งสองประเภทนั้นแล้ว

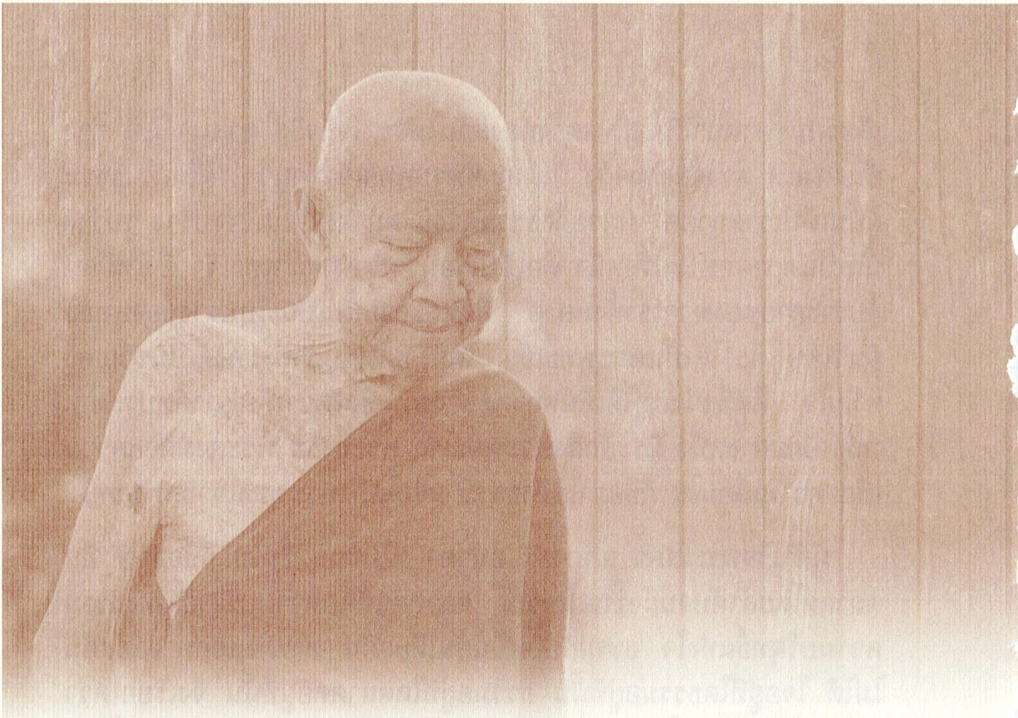
จะละอะไรอีก ก็ไม่มีอันละนี่ เพราะได้ละหมดแล้ว จะทำอะไรให้เจริญยิ่งกว่านั้น ก็ทำไม่ได้ เพราะได้เจริญขึ้นถึงที่สุดแล้ว จะเสื่อมลงไปก็มิใช่ฐานะจะเป็นได้ เพราะเป็น "อกุปปธรรม" แล้ว ไม่มีทางกำเริบ กิจที่ควรทำ ได้แก่การละและการบำเพ็ญ ได้ทำให้สมบูรณ์เต็มที่แล้ว จิตประเภทนี้ไม่มีสมมุติเข้าเคลือบแฝง ไม่มีกาล ไม่มีสถานที่ ไม่มีอดีตอนาคต เกี่ยวโยงปัจจุบัน เช่น บัดนี้เป็นอย่างนี้ ต่อไปจะเป็นอย่างไรอีกอย่างนี้ไม่มี ชาตินี้เป็นอย่างนี้ ชาติหน้าจะเป็นอย่างนั้น ไม่มี เพราะอดีตอนาคตรวมเข้าสู่ความเป็นปัจจุบันอันเดียว มาบริสุทธิ์อยู่ที่ใจอันเดียวนี้แล อดีตอนาคตที่เคยเกี่ยวข้องอยู่กับใจจึงไม่มีความหมายอันใดทั้งสิ้น เพราะใจปราศจากความหมายที่จะทำให้ลุ่มหลงโดยประการทั้งปวงแล้ว จะเรียกว่า สุดจิต สุดวิถีทางเดินของใจก็ไม่ผิด

ที่กล่าวมาทั้งนี้ กล่าวด้วยหลักปฏิบัติอันเป็นผลของการปฏิบัติธรรม มีหลักตามพระพุทธศาสนาเป็นทางเดินอันถูกต้องตายตัว เป็นที่แน่ใจได้สำหรับชาวพุทธทั้งหลาย ไม่มีทางสงสัยว่าธรรมของพระพุทธเจ้านี้มีแง่ใดบ้างที่จะทำโลกให้ล่มจม จะทำเราให้ผิดหวัง ให้เชื่อไม่ได้ มีตรงไหนบ้างในบรรดาธรรม ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ไม่มี จึงหมดปัญหาสำหรับผู้จะปฏิบัติดำเนินตาม

มีแต่ว่าเราจะพึงประพฤติปฏิบัติตนอย่างไรบ้าง ให้เป็นไปตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้า ที่เรียกว่า "สวากขาตธรรม" คือ ตรัสไว้ชอบแล้ว เป็น นิยยานิกธรรม นำผู้ปฏิบัติถูกต้องแม่นยำนี้ให้พ้นจากอุปสรรคความกีดขวางภายในจิตไปโดยลำดับ จนทะลุปรุโปร่งถึงวิมุตติหลุดพ้นโดยสิ้นเชิง ไม่มีสิ่งใดเหลือหลออยู่ภายในใจ อันเป็นผลสุดยอดจากการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนา เมื่อถึงขั้นนี้แล้ว ใจกับศาสนาก็เป็นอัน

เดียวกัน ศาสนากับใจก็หาทางต้องติกันไม่ลง ใจก็จริง ศาสนาก็แท้ ต่างอันต่างแท้ ต่างอันต่างจริง นี่แหละที่พระพุทธเจ้าท่านว่า “ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต” หมายถึงธรรมดวงนี้ ตถาคตนั้นไม่ใช่รูปร่าง รูปร่างนั้นเป็นตถาคตประเภทหนึ่ง คือเป็นเรือนร่างของพระพุทธเจ้า ซึ่งเหมือนกับร่างกายของพวกเราทั้งหลาย คือพระกายนั้นเป็นเรือนร่างของพุทธะอันวิเศษ เราได้เห็นพระพุทธเจ้า ได้กราบไหว้บูชาพระองค์เป็นขวัญตาขวัญใจ ก็ได้ชื่อว่าเราได้เห็นตถาคตทางตา ซึ่งจัดว่าเห็นตถาคตประเภทหนึ่ง อีกอย่างหนึ่ง ผู้ระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ด้วยความเชื่อ ความเลื่อมใส ก็ชื่อว่าได้ถึงธรรม หรือได้ถึงพระพุทธเจ้าอีกทางหนึ่ง

ผู้สำเร็จพระโสดา สกิทาคา อนาคา เป็นขั้นๆ ขึ้นไป ก็ชื่อว่าได้เห็นตถาคตโดยลำดับจนถึงขั้นสมบูรณ์ ตถาคตแท้คือความบริสุทธิ์แห่งธรรม ความบริสุทธิ์แห่งใจ ธรรมกับใจเป็นอันเดียวกัน หาทางแยกทางแยะกันไม่ได้ ใจอยู่ที่ใดธรรมอยู่ที่นั่น ธรรมอยู่ที่ใดตถาคตอยู่ที่นั่น จึงเรียกได้ว่า “ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเราตถาคต” การเห็นภาคปฏิบัติเป็นอย่างนี้ คือรู้เห็นธรรมขั้นบริสุทธิ์โดยทางใจตามพระพุทธเจ้า เรียกว่าเห็นธรรมหรือเห็นตถาคตโดยสมบูรณ์ จึงไม่สงสัยว่า พระพุทธเจ้าปรินิพพานนานไปแล้วได้ ๒๕๑๗ ปี หรือจะปรินิพพานไปกี่กัปกี่กัลป์ก็ตาม เพราะนั่นเป็นสมมุติ ซึ่งเหมือนกับโลกสมมุติทั่วๆ ไป และนั่นท่านแสดงไว้ตามกาลตามสถานที่ เพื่อเป็นกรุยหมายป้ายทางไว้ให้ทราบกาลสถานที่ของท่านต่างหาก สำหรับพุทธศาสนิกชนผู้เคารพเลื่อมใสท่าน ได้กราบไหว้สักการบูชาตามกาลสถานที่วันเวลา ส่วนตถาคตแท้นั้นคือความบริสุทธิ์แห่งใจล้วนๆ ไม่มีกาลสถานที่เข้าเกี่ยวข้องเลย ผู้บริสุทธิ์ล้วนๆ แล้วอยู่ในสถานที่ใดก็เท่ากับได้เฝ้าพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ตลอดเวลาอกาลิโก



จึงกรุณาประพฤติปฏิบัติศาสนธรรมเหล่านี้ให้เจริญขึ้นภายในใจเถิด ชื่อว่าเราไม่ได้ปราศจากศาสดา อยู่ในสถานที่ใดก็เท่ากับได้เฝ้าพระศาสดา พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ทุกเวลา กระทั่งได้เข้าถึงวิมุตติหลุดพ้นภายในจิตใจ ก็ทราบชัดว่าศาสดาคือพระองค์ใดแนโดยไม่ต้องสงสัย

การอธิบายธรรม นับว่าพอสมควร จึงขอยุติเพียงเท่านี้”

ท่านอาจารย์ "การฟังคำอธิบายธรรมะ ถ้ามุ่งจะจำ เจ้าของไม่ได้รับประโยชน์ทางจิต แต่ถ้าให้จิตมุ่งรับประโยชน์ จิตก็หมุนไปกับการพิจารณา ควรจะถอดถอนกิเลสขณะนั้น ก็ถอดถอนกันไปตามกรณี แต่จำไม่ได้ว่าท่านอธิบายเรื่องอะไรบ้าง การฟังเทศน์ทางภาคปฏิบัติส่วนมากไม่สนใจจะจำมากกว่าสังเกตจิตกับธรรมที่ท่านแสดงในเวลานั้น เพื่อถือเอาประโยชน์ในขณะฟัง เช่น จิตสงบบ้าง อุบายปัญญาเกิดและถอดถอนกิเลสบางชนิดได้ในขณะนั้นบ้าง" ต่อไปนี้จะตอบปัญหา

ถ.๑–ญ.๑ พระพุทธเจ้าท่านละเอียดมาก ท่านใช้คำใดย่อมมีความหมายตรงตัว ทำไมท่านจึงใช้จิตบ้าง มโนบ้าง?

ตอบ จิต มโน เป็นไวพจน์ของกันและกันกับวิญญาณ ใช้แทนกันได้ ทำไมโลกจึงต้องมีหลายคำจากคำว่า "กิน" คำเดียว เช่น Eat, ate, eating, eaten? จะว่า "กิน" คำเดียว หรือ Eat คำเดียวไม่ได้หรือ? คำว่าจิต หรือมโนก็เช่นกัน ย่อมเป็นไปตามความเหมาะสมที่จะใช้

ถ.๒–ญ.๒ จิตไม่ใช่วิญญาณขันธ์ เพราะฉะนั้นไม่เหมือนกับวิญญาณอะไร

ตอบ มโนวิญญาณ = ปฏิสนธิวิญญาณ ที่ไปเกิดในภพต่างๆ

คำสอนของพระพุทธเจ้าว่ากันว่ามี ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ไม่มาก เพราะพระพุทธเจ้าท่านสรุปให้พอเหมาะกับกำลังของสัตว์

โลกลงได้เท่านั้น เวลาปฏิบัติ ความรู้แตกแขนงออกไปมากต่อมาก ผู้ปฏิบัติด้วยกันมาพูดกันก็จะได้รู้อะไรอีกมาก ถ้ายังไม่ได้รับผลจากการปฏิบัติ ถึงจะแสดงอย่างไรก็ไม่ค่อยเกิดประโยชน์ พระพุทธเจ้าทรงรู้เห็นมากกว่านั้น เวลาสาวกไปทูลถามเรื่องความรู้ว่าพบสิ่งนั้นและรู้เห็นอย่างนั้น พระองค์ทรงทราบก่อนหมดแล้ว ทรงตอบได้ทันที เพราะว่าแต่ละคนมีประสบการณ์ไม่เหมือนกัน ผู้ที่ได้ผ่านประสบการณ์เช่นนั้นมาแล้วจึงจะเข้าใจ และแนะนำกันได้ตามทางที่รู้เห็นมา

ถ.๓–ญ.๓ "ฌาน" ไม่ต้องการสำหรับเจริญปัญญา เป็นอย่างไร?

ตอบ เรื่อง "ฌาน" นั้น ถ้าเราไม่มีนิสัยก็ไม่ต้องพยายามให้ได้ฌาน ถ้าปรากฏก็ทำไปได้ ใครไม่ควรขวนขวายจะมีฌานยิ่งกว่ามุ่งมรรคผลนิพพาน เพราะฌานเป็นธรรมปลีกย่อยจาก ศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นเครื่องแก้กิเลสทั้งปวง เปรียบเหมือนภาษาประจำชาติ ใครๆ ก็ทราบด้วยกัน แม้จะไม่ได้เรียนสอบเอาปริญญา คนเราไม่ต้องเอาปริญญาเพราะการเรียนก็ได้ แต่ภาษาประจำชาติย่อมพูดได้ฟังได้ด้วยกัน "ฌาน" นั้นแปลว่า "เพ่ง" ภาวนา พุทโธ ๆๆๆ ก็เป็นฌานแล้ว ฌานเป็นหลักธรรมชาติ ฌานไม่จำเป็นสำหรับเจริญปัญญา เพราะการพิจารณารูป = ก็มีวิตก ซึ่งคือการยกจิตขึ้น มีวิจารณ์ คือการคลี่คลายสิ่งที่เห็นนั้นออก ถ้าการทำอย่างนี้ตามหลักธรรมชาติ ผู้ปฏิบัติก็มีฌานได้ตามนิสัยของตนแม้ไม่เด่นดังที่ท่านอธิบายไว้ คำว่า "ฌาน" ชาวพุทธเราสนใจกันมาก แต่ไม่ค่อยได้รับผลตามความจริงของฌาน นอกจากพูดกันแบบหรูๆ พอรำคาญเท่านั้น

ถ.๔–ญ.๔ ขอทราบวิธีเจริญสมถะ

ตอบ การอบรมให้จิตสงบเป็นสมถะ การพิจารณาแยกแยะเป็นขั้นๆ ให้เกิดความเข้าใจเป็นปัญญาตามขั้นของปัญญา

ถ.๕–ญ.๒ ที่จะเจริญสมาธิวิปัสสนาเป็น ๒ ทางใช่ไหม บางคนบอกว่าเป็นทางสมถะ บางคนว่าเป็นวิปัสสนา หรือใช้สลับกันได้?

ตอบ ขณะใดเราต้องการสงบ ขณะนั้นเราทำสมถะ ขณะใดที่จะพิจารณาด้วยปัญญาให้เกิดอุบายแยกแยะ ทดสอบทั้งภายนอกภายใน เรียกว่า วิปัสสนา

ถ.๖–ญ.๒ รู้สึกว่าลำบากในการเจริญปัญญามากกว่าสมถะ

ตอบ ขณะทำสมาธิก็มุ่งต่อความสงบ ขณะทำวิปัสสนาก็มุ่งต่อความเห็นจริงด้วยปัญญา พึงทำต่างขณะกัน ไม่ควรให้สับปนคละเคล้ากัน งานมีหลายประเภท ง่าย หนัก ก็มี งานทางโลกก็มีเช่นนี้เหมือนกัน บางคนก็จำเป็นต้องทำงานหนัก ถ้ามัวกลัวยากลำบาก งานใดๆ ก็ไม่ได้ทำทั้งนั้น ถึงเวลาจะทำงานใด จึงควรมุมานะต่องานนั้นจริงๆ จนเห็นผลของงานนั้น ถ้าทำเช่นนี้มีทางปรากฏผลงานทั้งสมาธิและวิปัสสนาไม่เหลือวิสัย

ถ.๗–ญ.๒ จะสร้างทัศนคติให้ไม่กลัวยากได้อย่างไร?

ตอบ การฝึกเจริญปัญญานั้น จะทำเมื่อไรทำที่ไหนก็ได้ ฝึกหัดคิดอ่านไตร่ตรอง แยกธาตุขันธ์จากภายนอกเข้ามาภายใน แยกธาตุขันธ์นี้ของตน ซึ่งอยู่ภายในออกเทียบเคียงกับสิ่งภายนอกจนเห็นด้วยปัญญาว่ามีลักษณะเหมือนกัน ถ้าเข้าวิปัสสนาแล้วจะทราบด้วยตนเองกว้างขวางไปเรื่อยๆ ถ้ากลัวแต่ความยากลำบาก ก็จะเจอ

แต่ความยากลำบากที่มีอยู่กับใจเรา ขวางงานที่จะทำอยู่ตลอดกาล ไม่มีโอกาสที่จะทำงานนั้นๆ ได้ตลอดไป ความกลัวยากนั้นก็คือกิเลสตัวสำคัญ ตัวหนึ่งเราดีๆ นี่เอง ความมุมานะสู้ เป็นมรรคคือเครื่องมือแก้กิเลสทุกประเภท จึงควรสนใจ

ถ.๘–ญ.๒ อีก ๒-๓ วัน ดิฉันจะไปเข้าศึกษาหลักสูตรฝึกครูให้สอนเด็กทางศาสนา จะช่วยเด็กให้เข้าใจกว้างในศาสนาได้อย่างไร?

ตอบ ไม่มีอะไรเป็นอุปสรรคในการสอนใครมากกว่าสอนตนเองให้เข้าใจเรื่องนั้นๆ ก่อนจะสอนคนอื่น การสอนศาสนา ถ้าตนเข้าใจศาสนาได้หยาบละเอียดเพียงใด ก็สามารถสอนคนอื่นได้ตามที่ตนเข้าใจ ความเข้าใจศาสนาตามตำรานั้นง่าย แต่จะเข้าใจศาสนาด้วยใจจริงนั้นยากทั้งตนและผู้อื่น ฉะนั้นการปฏิบัติเพื่อรู้ศาสนาอย่างแท้จริงจึงสำคัญอยู่มาก

ถ.๙–ญ.๕ เมื่อตั้งใจฟัง แต่จำไม่ได้ ท่านว่าเป็นอย่างไร?

ตอบ เวลาจำได้ ได้ประโยชน์อะไรบ้าง ตอบว่าได้เป็นแนวในการปฏิบัติ แต่ที่จริงจำไม่ได้ก็ไม่เสีย กลับได้ผลประโยชน์อีกทางหนึ่ง คือใจได้รับความสงบในขณะนั้น เพราะไม่มีกังวลในการจดจำ ธรรมที่ตกค้างในใจก็จำได้เอง ที่ฟังแล้วเข้าใจก็ซาบซึ้งไป ได้ผลเป็นสุขใจในขณะฟัง เปรียบเหมือนเด็กรับประทานอาหาร เด็กไม่จำต้องรู้ว่าอาหารมาจากไหน โรงงานไหน เวลารับประทานได้รสชาติที่พอใจ ได้อาหารไปหล่อเลี้ยงร่างกายบำรุงร่างกายก็พอแล้ว ไม่จำเป็นต้องจดจำไปเสียทุกอย่างในขณะฟัง แต่สำรวมใจให้รู้อยู่กับตัว ไม่ส่งไปอื่นในขณะนั้น จิตรับทราบไปตามธรรมที่แสดงโดยติดต่อสืบเนื่องกันก็ย่อมเกิดผล คือ ความสงบเย็น หรือเกิดอุบายต่างๆ ขึ้น

มาในขณะฟัง ชื่อว่าได้ผลจากการฟังทางปฏิบัติ ดังที่ท่านได้ปฏิบัติกันมาโดยทำนองนี้ทั้งนั้น

ถ.๑๐–ญ.๕ ท่านว่าจำไม่ได้ก็ไม่เสียหาย เช่นนี้ทำให้ให้เกิดความหวังมากขึ้น

ตอบ การฟังโดยจดจำเอาชื่อเอาคำ ไม่ได้ประโยชน์อะไร จะได้แต่ชื่อของธรรมและของกิเลสเท่านั้น แต่กิเลสไม่ลดลงหรือน้อยไป ถ้าฟังไม่จำแต่ฟังตามไปด้วยความเข้าใจ ย่อมจะถอดถอนกิเลสไปเรื่อยๆ ถึงจำไม่ได้ก็ได้สำเร็จผลทางภาคปฏิบัติ เพราะขณะฟังด้วยความมีสติตั้งมั่นอยู่กับใจตนเอง ไม่ส่งออกภายนอก แม้ส่งออกไปหาผู้แสดงในขณะนั้น มีความรู้อยู่จำเพาะตัว ย่อมจะเข้าใจธรรมที่แสดงนั้นได้ดีกว่าการส่งจิตออกไปรับ จะปรากฏผลขึ้นกับใจโดยลำดับ ระงับและถอดถอนกิเลสได้เป็นตอนๆ ทุกครั้งที่ฟัง จนสามารถผ่านพ้นไปได้ ดังครั้งพุทธกาลท่านสำเร็จมรรคผลกันในขณะที่ฟัง ฉะนั้นการฟังธรรมจึงเป็นภาคปฏิบัติสำคัญยิ่งกว่าการปฏิบัติโดยลำพัง นักปฏิบัติท่านสนใจกันมากเรื่อยมา

ต่อจากนั้นท่านอาจารย์นำทำสมาธิ ๕ นาที ปิดประชุมเวลา ๑๙.๔๕ น.



การอธิบายธรรม

วันอังคาร วันที่ ๑๘ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๗ (ค.ศ.๑๙๗๔)

เริ่มเวลา ๑๘.๑๕ น.

ท่านอาจารย์ "จะเริ่มอธิบายธรรมเช่นที่เคยปฏิบัติ หลังจากนั้นท่านผู้มีข้อข้องใจในแง่ใดก็ตาม ค่อยปรารภกันทีหลัง

การฟังธรรมเช่นที่ได้เคยพูดให้ฟัง เช่นเมื่อวานนี้เป็นต้น ปรากฏว่ามีผู้ถามถึงเรื่องความจำได้ จำไม่ได้ การจำไม่ได้มีประโยชน์อย่างไร?

การฟังธรรมทางภาคปฏิบัติ ขณะที่ท่านฟังท่านเข้าใจคำชี้แจง แต่เวลานี้อาจารย์พูดเป็นภาษาหนึ่งต่างหาก ท่านผู้ฟังอาจจะยังไม่เข้าใจในขณะที่อาจารย์กำลังแสดง ถ้าจิตอยู่จำเพาะหน้า คือ ตั้งใจฟังในขณะนั้นแล้ว กับกระแสแห่งธรรมที่แสดงเข้าไปสัมผัสภายในจิตใจ ก็จะทำให้ใจรู้สึกกับความสัมผัสแห่งเสียงนั้นๆ แล้วเป็นความสงบเย็นใจจนได้ เพราะเป็นอารมณ์ที่จะยังจิตให้เป็นปัจจุบันจิตได้

สำหรับท่านผู้ฟังซึ่งเข้าใจภาษาโดยลำดับๆ ในขณะที่กำลังแสดงอยู่แล้วนั้นเป็นสิ่งที่ทราบได้ชัดในขณะที่ฟัง แล้วจิตก็มีความเพลิดเพลินไปในบทแห่งธรรมที่ท่านแสดง เพราะการแสดงธรรมนั้นจะต้องพูดเรื่องหรือสิ่งที่มีอยู่ในตัวของเราด้วยกัน เพราะสิ่งเหล่านี้มีอยู่ทั่วโลก คือสิ่งที่ธรรมท่านกล่าวถึงและศาสนาได้ประกาศลงไว้ เป็นเรื่องของสิ่งที่มีอยู่ประจำสัตว์และสังขารทั่วๆ ไป ซึ่งควรจะทราบได้ด้วยกันและเข้าใจเรื่องของมีอยู่ของตน ที่ศาสนาท่านประกาศสอนไว้แล้วในสมัยนั้น ท่านแสดง

เรื่องนี้ด้วย เราผู้ฟังจึงได้รับความเข้าใจเป็นลำดับๆ ตามความจริงที่ธรรมท่านสอน

ในขณะฟังที่จิตเรามีความจดจ่อต่อธรรมนั้น จะเกิดความสงบเย็นใจเป็นลำดับๆ ไม่คิดไปในสถานที่ต่างๆ และอารมณ์ใดๆ ในขณะฟัง ใจก็มีความสงบลงได้ และเย็นสบาย ลืมเวล่ำเวลา ตลอดจนความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ลืมไปหมด ถ้าจิตมีความหนักไปในทางพินิจพิจารณา ที่ท่านเรียกว่า วิปัสสนา หรือ ปัญญา นั้น เป็นอีกแง่หนึ่ง ขณะที่ท่านแสดงไปจิตจะขยับตามเรื่อยๆ เหมือนกับเดินตามรอยเท้าที่ท่านเดินไปก่อนหน้าเรา พอท่านยกเท้าขึ้นเราก็สวมรอยตามท่านไปโดยลำดับๆ คือท่านบุกเบิกทางให้เราได้ทราบได้เข้าใจในขณะฟัง เมื่อทราบและเข้าใจ ไตร่ตรองตามท่านไป นี้ก็ทำให้เกิดความเพลิดเพลินและเข้าใจไปเรื่อยๆ และสามารถถอดถอนกิเลสอาสวะไปได้ในขณะที่ฟัง

เพราะฉะนั้นครั้งพุทธกาลเวลาสาวกทั้งหลายท่านฟังพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรม จึงปรากฏว่าสำเร็จมรรคผลนิพพานเป็นจำนวนมากก็เพราะเหตุนี้เอง บางครั้งจิตก้าวไปได้แค่นี้ ฟังคราวต่อไปจิตขยับขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงที่สุดแห่งธรรม ท่านเรียกว่าบรรลุธรรมสูงสุด โดยเข้าใจในขณะที่ฟังนั้นเท่านั้น ไม่สนใจกับความจดจำ ได้ประโยชน์ในขณะที่ฟัง คือได้ความสงบเย็นใจ ได้ความเข้าใจแจ่มแจ้งไปโดยลำดับ ได้ความสุขความสบาย ได้อุบายแยบคายต่างๆ ในขณะที่ฟัง นี่เป็นผลที่ท่านได้รับในขณะที่ฟัง ไม่ได้จากการจดจำเหมือนเราท่องบ่นสังวัธยายธรรมในสูตรต่างๆ แต่ถ้าธรรมบทใดบาทใดตกค้างอยู่ในความทรงจำของเรานั้น เราก็จำได้เอง การฟังธรรมภาคปฏิบัติจึงถือกันมากในวงปฏิบัติ

จะขอเล่าเรื่องท่านอาจารย์มั่น ซึ่งเป็นอาจารย์ในกรรมฐานสายนี้ ให้ท่านผู้ฟังทั้งหลายทราบบ้างเล็กน้อยว่า ท่านมีความหนักแน่นหรือสนใจในทางใด เกี่ยวกับบรรดาลูกศิษย์ที่ไปศึกษากับท่าน ท่านมีความสนใจในการแสดงธรรมอบรมพระเณรที่ไปศึกษากับท่านมากกว่าอย่างอื่น และสอดส่องดูกิริยามารยาท ความประพฤติปฏิบัติของพระเณร กลัวว่าจะผิดพลาดจากหลักธรรมวินัย นี่เป็นประการที่สอง ประการแรกคือการอบรมสั่งสอนให้พระเณรเข้าใจในปัจจุบันธรรม อันเป็นที่รวมแห่งความรู้ความเข้าใจตลอดมรรคผลเบื้องสูง

ท่านแสดงธรรมครั้งหนึ่งๆ ถ้ามีเฉพาะพระเณรเท่านั้น อย่างน้อย ๒ ชั่วโมงถึงจะจบลง บางครั้งก็ ๓ ชั่วโมงบ้าง ๔ ชั่วโมงบ้าง บางครั้งถึง ๖ ชั่วโมงก็มี แต่ก็น่าประหลาดเหมือนกัน บรรดาท่านผู้นั่งฟังอยู่ในขณะนั้นเงียบไม่มีเสียง ประหนึ่งว่าไม่มีพระไม่มีเณรอยู่ในสถานที่นั้นเลย ได้ยินแต่เสียงธรรมท่านกังวานอยู่เป็นลำดับๆ ไม่ขาดสาย ไม่ขาดวรรคขาดตอน จนกระทั่งจบลงเท่านั้น

พระเณรมีจำนวนมากเพียงใดก็เท่ากับไม่มี เพราะต่างองค์ต่างฟังด้วยความสนใจ ฟังด้วยความจดจ่อ ทุกข้องค์อยู่ในความสงบ จิตมุ่งต่ออรรถต่อธรรมเพื่อเป็นความสงบเย็นใจ ถ้าจิตก้าวเข้าสู่ภูมิปัญญา คือความคิดอ่านไตร่ตรองตามท่านได้ จิตก็ขยับตามธรรมท่านเรื่อยๆ เป็นอันว่าเพลินด้วยกันทั้งสองขั้น คือ

ขั้นที่ ๑ ความสงบ ก็เพลินไปตามความสงบ และเพลินไปตามธรรมที่ขับกล่อม จิตใจให้ได้ความสงบเย็นฉ่ำในขณะนั้นๆ

ขั้นที่ ๒ ที่เรียกว่าปัญญา คือเพลินไปตามธรรมที่จะให้จิตใจได้รับคติเป็นระยะๆ จึงเป็นความสนใจในธรรมจนไม่มีความสนใจกับความเหน็ด

เหนื่อยเมื่อยล้าใดๆ ทั้งสิ้นในขณะที่ฟัง และท่านจะเทศน์แต่ข้อปฏิบัติ ตั้งแต่เรื่องของสมาธิ ปัญญา ล้วนๆ ศีลก็ต่างคนต่างประพฤติปฏิบัติอยู่แล้ว

ท่านไม่แสดงอะไรมาก จะแสดงแต่หลักของสมาธิ ของปัญญา และวิมุตติหลุดพ้น ถ้าลงได้แสดงในวันประชุมวันใดก็ตาม จะต้องทะลุปรุโปร่งไปถึงมรรคผลนิพพานทีเดียว ไม่เคยคั่งค้างในที่แห่งหนึ่งแห่งใดเลย นี่เป็นนิสัยของท่าน เพราะท่านมีความรู้ความฉลาดทางด้านปฏิบัติมากมาย และมีความรอบคอบ มีความชำนิชำนาญมากทางด้านปฏิบัติ

ใจเราเมื่อได้รับการอบรมด้วยอรรถธรรมอยู่เสมอ จะมีหลักยึด ใจที่มีหลักยึดย่อมอยู่เป็นสุข ปกติก็เป็นสุข ประกอบหน้าที่การงานก็เป็นสุข เพราะใจมีหลัก เป็นอยู่ก็เป็นสุขตายก็เป็นสุข เพราะมีหลักยึดอยู่ภายใน คนมีหลักยึดย่อมไม่เดือดร้อน ธรรมคือหลักยึดของใจ ด้านวัตถุเป็นหลักยึดหรือเป็นที่อาศัยของกาย เช่น ตึกรามบ้านช่อง เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มใช้สอย อาหารหวานคาวที่เป็นอาหารเป็นที่พึ่งที่อาศัยของกาย การที่เรามีความจำเป็นต้องอาศัยสิ่งเหล่านี้ เพราะเกิดมาก็เกิดจากสิ่งเหล่านี้ ต้องอาศัยสิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องบำบัดรักษาเรื่อยๆ ไปจนวันสุดท้ายแห่งชีวิต

ส่วนใจมีธรรมเป็นเครื่องพยุง เป็นเครื่องอาศัย เป็นเครื่องรักษา เป็นเครื่องเสวย ที่เรียกว่ามีธรรมเป็นอาหารของใจ หรือเป็นอารมณ์ของใจ แต่คำว่าอารมณ์นั้น อารมณ์ดีก็มี ชั่วก็มี ถ้าอารมณ์ไม่ดีก็เป็นยาพิษแก่ใจ และแผดเผาจิตใจให้เดือดร้อน ถ้าอารมณ์ดีก็ทำจิตใจให้เยือกเย็นเป็นสุข แล้วฝังอยู่ในจิตนั้นด้วย ที่ท่านเรียกว่า อุปนิสัย หรือ วาสนาบารมี ก็หมายถึงการสร้างความดีงามมาโดยสม่ำเสมอ สร้างมามากเพียงไร ก็ฝังลงไป

ในจิตใจของผู้นั้นจนกลายเป็นนิสัยวาสนาขึ้นมา เมื่อใจได้เคลื่อนย้ายไปสถานที่ใด ภพใดภูมิใด ก็ต้องขึ้นอยู่กับความดีที่ตนได้สร้างไว้ และบรรจุอยู่ภายในจิตใจ นี่เป็นเครื่องหนุนจิตใจให้เป็นไปในทางดีมีสุคติเป็นที่หวังและเป็นที่อยู่ที่เสวย

ร่างกายนั้นมีป่าช้า เราไปตั้งบ้านตั้งเรือนอยู่ที่ไหนก็ต้องมีป่าช้าสำหรับร่างกาย ไม่ว่าจะอยู่บ้านนอก จะอยู่ในเมือง จะอยู่ในป่าในเขา อยู่ในถ้ำบนบก มันมีป่าช้าอยู่ด้วยกันทั้งนั้น เพราะธรรมชาตินี้เป็นสิ่งที่เกิดแล้วต้องตาย ตายที่ไหนก็เป็นป่าช้าที่นั่น ร่างกายเป็นอย่างนี้

ส่วนจิตใจไม่มีป่าช้า เพราะใจไม่ตาย หลักใหญ่อยู่ตรงนี้ กรุณาพากันจดจำไว้ให้ดี นี่แหละหลักความจริงอันตายตัวของเรา ถ้าผู้มีความใคร่ครวญพินิจพิจารณาเรื่องจิตใจด้วยดี และพยายามปฏิบัติต่อตนเองด้วยความดีทั้งหลายตามธรรมที่สอนไว้ ผู้นั้นจะเป็นผู้มีหวัง อยู่ที่ใด ไปที่ใดเกิดในสถานที่ใดก็ตาม จะเป็นผู้ไม่ผิดพลาดจากความมุ่งหวัง หรือความมุ่งหมายที่ตนตั้งไว้ จะเป็นผู้สมหวังดั่งใจหมาย

อย่างเราทั้งหลายที่มาอบรมในวันนี้ ก็คือการมาอบรมธรรมเพื่อเข้าถึงจิตใจให้เป็นหลักยึด และอาศัยธรรมะนี้เป็นหลักเกณฑ์แก่จิตใจ เพราะใจนี้เป็นสิ่งไม่ตายไม่หมายป่าช้า ไม่เหมือนธาตุขันธ์ คือ ร่างกาย ร่างกายแตกดับ แต่ใจไม่แตกดับ เมื่อออกจากร่างนี้ก็ไปเข้าร่างนั้น ออกจากร่างนั้นก็ไปเข้าร่างโน้น สูงๆ ต่ำๆ ลุ่มๆ ดอนๆ นั้นเป็นเพราะสิ่งที่มีอยู่ภายในจิต ท่านเรียกว่า “วิบาก” ซึ่งเกิดขึ้นจากกรรมหรือการกระทำของจิตเองจิตเป็นผู้คิด เป็นผู้ปรุง ในเรื่องดี เรื่องชั่ว จิตเป็นผู้บงการออกมาทางวาจา ทางกาย ให้กระทำทางวาจา ทางกาย การกระทำทางใจนั้นเรียก

ว่า "มโนกรรม" พูดทางวาจาเรียกว่า "วจีกรรม" ทำทางกายเรียกว่า "กายกรรม" คำว่า "กรรม" คือการกระทำ จึงมีการเกิดได้ที่กาย วาจา ใจของคนเรานี้เป็นสำคัญ เมื่อกรรมเปิดทางเพื่อผลคือดีชั่วอยู่แล้ว สุขทุกข์ที่เป็นผลของกรรมดีชั่วก็ย่อมเกิดขึ้นชนิดห้ามไม่ได้

มโนกรรมคือการกระทำทางใจ ทำได้ทั้งดี ทั้งชั่ว ทั้งกลางๆ พูดได้ทั้งดี ทั้งชั่ว ทั้งกลางๆ ทำทางกายได้ทั้งดี ทั้งชั่ว ทั้งกลางๆ การกระทำเหล่านี้ท่านเรียกว่า "กรรม" ตามหลักพุทธศาสนาเรียกว่า "กรรม" คือการกระทำ ความเคลื่อนไหวของจิต ความเคลื่อนไหวของกาย วาจา ท่านถือว่าเป็นการกระทำที่เรียกว่า "กรรม" เมื่อมีการกระทำ มีการเคลื่อนไหวเป็นต้นเหตุแห่งการกระทำแล้ว "วิบาก" คือผล ต้องสืบทอดกันไปเป็นลำดับๆ เป็นแต่ช้าหรือเร็วต่างกันเพียงเล็กน้อยเท่านั้น บางอย่างก็เกิดเป็นผลได้เร็ว บางอย่างก็ช้า เช่นเดียวกับผลทางโลกที่เราเห็นกันอยู่ บางอย่างก็ขึ้นอยู่กับเวลาเพียงเล็กน้อย บางอย่างก็ปรากฏขึ้นในขณะนั้น บางอย่างเป็นเวลานานๆ ค่อยปรากฏตัวขึ้น แต่สุดท้ายก็เรียกว่าเป็นผลด้วยกัน นี่แหละท่านเรียกว่า "วิบาก" ซึ่งมีอยู่ภายในใจ ใจเป็นผู้สร้างขึ้นมา ใจเป็นผู้ทำขึ้นมา แต่ใจจำไม่ได้บ้าง จำได้บ้าง สุดท้ายก็จำไม่ได้ เพราะทำอยู่เสมอ ทำอยู่ทุกภพทุกชาติ ทำอยู่ทุกวันทุกคืน ทุกปี ทุกเดือน ใครจะไปชนะจดจำเอาไว้ได้หนักหนา

ตั้งแต่เราเกิดมาในโลกนี้ ไม่ต้องพูดถึงวันนั้นเดือนนี้ เราพูดในวันนี้เท่านั้น เราก็จำไม่ได้ว่าในวันนี้เราคิดเรื่องอะไรบ้าง แต่ความคิดความปรุงการกระทำดี กระทำชั่วทางกาย วาจาของเรานี้ไม่ได้ขึ้นอยู่กับการจำได้หรือไม่ได้ ขึ้นอยู่กับการกระทำเท่านั้น ผลดี-ชั่ว ต้องปรากฏจากการกระทำเสมอ นี่เป็นหลักสำคัญ ท่านจึงสอนให้พยายามทำดีเสมอ เวลานี้

เป็นโอกาสที่เราจะตักตวงหรือแก้ไขอะไรที่เห็นว่าบกพร่องได้ทุกแง่ทุกมุม ซึ่งไม่สุดความสามารถไปได้ ถ้าหากผ่านพ้นจากชีวิตอัตภาพนี้แล้วเป็นความไม่แน่นอน ทั้งการกระทำและการเสวยผล เพราะในเมืองผี เมืองเทพ ไม่ปรากฏว่ามีโรงงานเหมือนเมืองมนุษย์เรา พอจะขี้เกียจทำดีในโลกนี้ แล้วไปขยันหมั่นเพียรในโลกหน้าคือโลกเมืองผี เมืองเทพโน้น นั่นเป็นความเข้าใจผิด

นักปราชญ์ทั้งหลายจึงสั่งสอน ผู้มาสอนเราไม่ใช่คนโง่ คำว่า "พระพุทธเจ้า" นั้นคือจอมศาสดา เป็นศาสดาของโลกทั้งสาม เป็นผู้รู้แจ้งเห็นจริงจริงๆ ธรรมที่ตรัสแต่ละบทละบาท เป็นความแน่นอนตายตัว เป็นความสัตย์ความจริง ไม่มีธรรมปลอมแปลงแฝงอยู่ภายในพระโอวาทนั้นๆ เลย ท่านจึงเรียกว่า "สวากขาตธรรม" แปลว่าธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ชอบแล้ว คำว่า "ชอบ" คือความพร้อมมูลสมบูรณ์ทุกอย่างแล้วนั่นเอง นิยยานิกธรรม เป็นธรรมที่ยังผู้ปฏิบัติสมควรแก่ธรรมให้พ้นจากทุกข์ไปได้โดยลำดับ ไม่มีทางสงสัยเลย เป็นธรรมตายตัว เป็นธรรมแน่นอน

ใครที่จะพูดถูกต้องแม่นยำตลอดมาเหมือนพระพุทธเจ้านี้ รู้สึกว่าไม่มีแล้วในโลกมนุษย์เรา ถ้าจะเทียบแล้ว สามัญชนทั่วไปพูด ๑๐๐ คำ อาจปลอมไปอย่างน้อยราว ๒๕ คำ จะมีจริงเพียง ๗๕ ถ้าพูดไปนานๆ ไอ้ปลอมรู้สึกจะมากขึ้นๆ และอาจกลายเป็นปลอมไปหมด แต่คำพูดของพระพุทธเจ้าไม่ปลอม เพราะพระทัยไม่ปลอม พระทัยเป็นพระทัยที่บริสุทธิ์ รู้จริงเห็นจริงจากการปฏิบัติแท้ ประทานโอวาทอันใดออกมาจึงออกมาจากพระทัยที่เป็นของดีของแท้ทั้งนั้น แล้วจะหาความปลอมมาจากที่ไหน จึงเป็นพระโอวาทและเป็นศาสดาที่เราทั้งหลายจะยึดถือเป็นหลักตายตัวหรือตายใจได้เลยว่า พระพุทธเจ้าและศาสนธรรมของ

พระองค์ไม่เป็นศัตรูคู่อริแก่พวกเราทั้งหลาย พระพุทธเจ้าก็ดี พระธรรมก็ดี พระสงฆ์ก็ดี เป็นผู้วิเศษและเป็นธรรมประเสริฐเหนือโลก

การที่ท่านประทานพระโอวาท คือพระศาสนาไว้ ก็เพื่อหมู่ชนเท่านั้น ไม่ได้เพื่อพระพุทธเจ้า ไม่ได้เพื่อพระธรรม ไม่ได้เพื่อพระสงฆ์สาวกองค์ใดบรรดาที่ผ่านพ้นไปแล้ว แต่เพื่อพวกเราอย่างเดียว ท่านไม่มีสิ่งใดบกพร่องพอจะหวังผลจากพวกเราเป็นเครื่องตอบแทน เพราะพระเมตตานี้เท่านั้นที่ประทานพระโอวาทไว้แก่หมู่ชนพอได้ยึดเป็นทิศทางเดิน

เราเพียงแต่จะปฏิบัติตามพระโอวาทของท่าน ก็เห็นว่าเป็นความลำบากลำบน ไม่สามารถจะตะเกียกตะกายตามท่านไปได้แล้ว เราจะอยู่ในโลกนี้ได้ด้วยวิธีใดจึงจะมีความสุขกายสุขใจสมกับมนุษย์เป็นผู้ฉลาดเพื่อแสวงหาความสุขใส่ตน นี่เป็นปัญหาที่เราควรยกขึ้นถามตัวเองเวลาความขี้เกียจมักง่ายเกิดขึ้น เพื่อจะแก้สิ่งเหล่านี้ที่เป็นมารคอยกีดกันทางดำเนินได้ ด้วยอุบายอันชอบธรรมและเฉลียวฉลาดของเรา พอมีทางเพื่อก้าวไปเพื่อความสุขสมหวัง ไม่ตีบตันอั้นตู้ไปเสียทุกภพทุกชาติทุกวันเวลาดังที่เป็นอยู่นี้ ซึ่งเต็มไปด้วยกองทุกข์ภายในใจจนหาทางและวิธีปล่อยวางไม่ได้ สมกับมนุษย์มีมากในโลกปัจจุบันแทบจะไม่มีแผ่นดินให้อยู่ ยังมีผู้ฉลาดแหลมคมหาอุบายแหวกว่ายไปได้บ้าง ไม่มืดมนอนธการไปด้วยกันเสียสิ้น ซึ่งน่าสลดสังเวชของนักปราชญ์ท่านนักหนา

เราควรจะวินิจฉัยใคร่ครวญกันอย่างไรบ้าง เมื่อเราคอยล้างมือเปิบเท่านี้ก็ยังทำไม่ได้ พระโอวาทท่านสอนมาแล้วโดยถูกต้องแม่นยำทุกสิ่งทุกอย่าง เพียงแต่จะปฏิบัติตามเท่านี้ยังเห็นว่าลำบาก เราจะไปหาความสะดวกที่ไหน เราเกิดมานานแล้วในโลกนี้ เราได้ความสะดวกจากอะไร

บ้าง ควรถามเราอย่างนี้บ้างอาจได้ข้อคิด ถ้าจะเป็นไปตามความต้องการของเราว่า อยากสะดวก อยากได้ง่ายๆ สบายๆ เราก็ควรจะเป็นคนง่ายคนสบายมานานแล้ว ไม่ควรจะมาแบกกองทุกข์อยู่เหมือนโลกทั่วๆ ไป แต่นี่มันไม่เป็นไปตามความวาดภาพเอาอย่างใจหมาย นอกจากกิเลสมันหลอกพวกเราเท่านั้น เพราะกิเลสเคยหลอกมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายมาเป็นเวลานาน เรายังไม่เห็นโทษแห่งความหลอกลวงของมันบ้างเลย นอกจากเชื่ออย่างสนิทด้วยการกล่อมให้หลับอย่างถนัดของมันเท่านั้น

ศาสดาในวัฏสงสารก็คือกิเลสนี่เอง ลงมันได้สอนใครเป็นติดมือมันมาเป็นพวงๆ จนรับไม่ไหว เพราะสัตว์โลกชอบกลอุบายแห่งการเสี้ยมสอนของมันมาก ไม่มีวันเบื่อหน่ายอิ่มพอกันบ้างเลย แม้จะได้รับความทุกข์ทรมานเพราะถูกหลอกมานาน

ส่วนศาสดาของวิวัฏฏะก็คือพระพุทธเจ้าองค์เอก ความรู้ก็เอก การอบรมสั่งสอนก็เอก ไม่มีใครเสมอเหมือน แต่กิเลสไม่ชอบ และขวางกับธรรมอยู่เรื่อยมา สัตว์โลกผู้ชอบกิเลสจึงมักเบื่อธรรม ธรรมจึงมักไม่เข้าถึงใจแม้จะฟังและปฏิบัติมานาน ความเป็นทั้งนี้ทั้งนั้นกรุณาดูตัวเราตัวท่านก็พอทราบได้ไม่ยากนัก

เราจะไปทางใด เราต้องแยกแยะออกดู ถ้าเราจะเป็นศิษย์ที่มีครูสอนคือศาสดาของเราก็ต้องพยายาม การทำความดีก็เพื่อจะชะล้างสิ่งที่ชั่วร้ายทั้งหลาย การต่อสู้ก็ต้องมีความหนักความลำบากบ้างเป็นธรรมดา เราต้องคิดอย่างนี้ไว้เสมอ ดีกว่าเอากิเลสความขี้เกียจมักง่ายมาเป็นศาสดาฉุดลากเราลงทางต่ำให้ทนทุกข์ทรมาน ไม่มีขอบเขตเหตุผลว่าจะปลดเปลื้องทุกข์ไปได้เมื่อไร

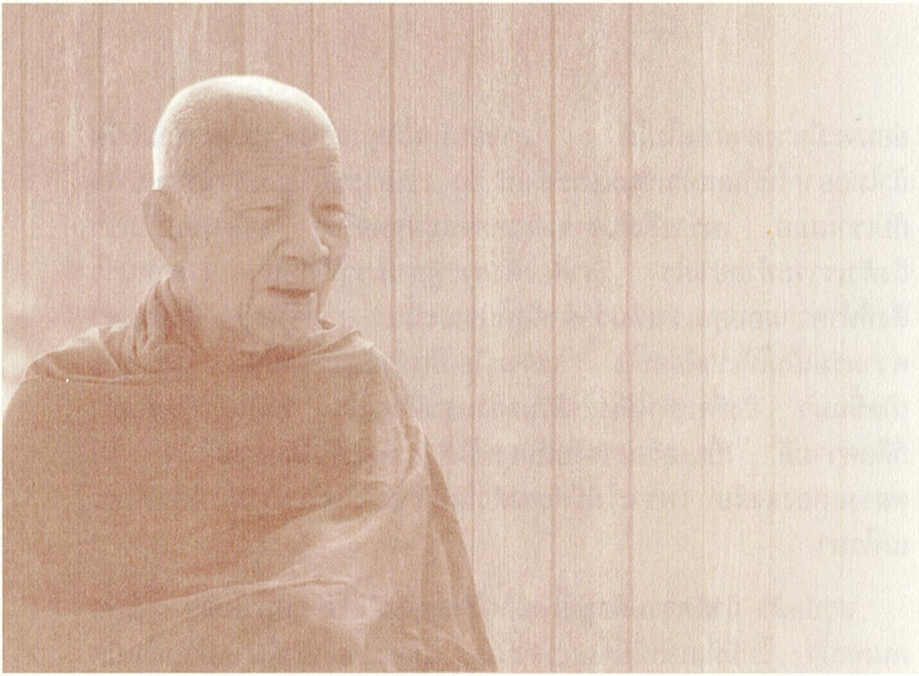
ขณะนี้เป็นโอกาสที่เราควรจัดการอยู่แล้ว พร้อมอยู่แล้วทุกอย่าง ชีวิตอัตภาพร่างกายก็เป็นไปด้วยดี และทราบอยู่ว่าเราเป็นมนุษย์ได้พบพระพุทธศาสนา และเป็นโอกาสที่จะได้บำเพ็ญคุณงามความดีเข้าสู่จิตใจ เพื่อจะได้ถึงจุดที่หมายซึ่งเราต้องการ มีใจกับธรรมเท่านั้นที่จะให้ความสมหมายแก่เราได้ เราต้องพยายามเอาสิ่งดีงามเข้าบรรจุที่ใจซึ่งเป็นของไม่ตาย นอกนั้นหาความแน่นอนไม่ได้ เพราะโลกสมมุติทั้งมวลเป็นอนิจจัง พร้อมทั้งตัวเราเอง อาศัยอะไรก็คอยแต่จะทะลายลงไป ทะลายลงไป เราเห็นอยู่ทุกแห่งทุกหน มีอยู่ทั่วไป ท่านจึงเรียกว่า "อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา" มีรอบด้านทั้งภายนอกภายใน เป็นที่ให้ความไว้วางใจไม่ได้ นอกจากคุณความดี คือ ปฏิบัติตนให้มีความราบรื่นดีงามด้วยธรรมนี้เท่านั้น เป็นหลักอันสำคัญที่จะให้ความมุ่งมั่นของเราสำเร็จเป็นระยะๆ

ใจนั้นอยากไปเสมอ ไม่อยากอยู่ในกองทุกข์ทรมาน อยากเป็นสุขก็คือใจ ถ้าพูดถึงขั้นถึงภูมิคือสวรรค์พรหมโลก ก็คือใจเป็นผู้อยากไป ส่วนนรกไม่อยากลงเลย ความทุกข์ไม่อยากประสบพบเห็นในชีวิต ไม่อยากสัมผัสถูกต้องเลย แต่ทำไมโลกถึงได้ประสบและสัมผัสถูกต้องกันเรื่อยมา ก็เพราะหลงกลอุบายของกิเลส ซึ่งมีอำนาจและความฉลาดแหลมคมกว่าสัตว์ทั้งหลายนั่นเอง เป็นอาจารย์สอนสัตว์ ฉุดลากสัตว์ทั้งหลายให้จมลงทั้งๆ ไม่อยากจะจม จะมีอะไรเล่าที่เป็นศาสดาแห่งวัฏฏะ ที่แหลมคมของโลกทุกวันนี้ นอกจากกิเลสตัณหาอาสวะนี้เท่านั้น ไม่มีแล้วในโลกสมมุติทั้งสามอันเป็นที่อยู่แห่งมวลสัตว์ และไม่มีอันใดที่จะสามารถถอดถอนธรรมชาตินี้ออกได้ นอกจากธรรมที่เรียกว่า "สวากขาตธรรม" ของพระพุทธเจ้าเท่านั้น

ใครอยากพ้นทุกข์ก็พยายามตะเกียกตะกายปฏิบัติตามธรรมท่าน

ย่อมจะมีทางผ่านพ้นไปได้ ใครขยันบ่นให้ทุกข์ก็บ่นไปตามความถนัด ถ้าไม่อยากให้กิเลสหัวเราะเยาะซ้ำเข้าอีก เราควรพยายามทำความเข้าใจกับเราเสมอ เพราะถึงเวลาจนตรอกจนมุมจนจริงๆ เวลาเช่นนั้นเข้าถึงตัวเราจะทำอย่างไร เราต้องตั้งกระทู้ถามเราไว้ก่อน เวลาหนาว สิ่งที่ทำความอบอุ่นเราเห็นว่าสำคัญในขณะนั้น เวลาร้อน สิ่งที่จะทำความร่มเย็นให้เราคืออะไร เราจะถือเป็นสำคัญเวลานั้น เวลาทุกข์เกิดขึ้นมา สิ่งที่จะทำให้เราได้รับความสุขคืออะไร ที่เป็นคู่เคียงกันมาก็คือความดี เป็นเครื่องระงับดับทุกข์ได้ และดับได้อย่างมั่นใจ ไม่คลางแคลงสงสัย เพราะไม่มีกิเลสตัวใดมีอำนาจเหนือธรรมไปได้แต่ไหนแต่ไรมา

สรุปแล้ว ถ้ามีความดีอยู่ที่ไหนก็เป็นสุขอบอุ่นใจ อุปมาใกล้ๆ เหมือนคนตกน้ำ ไม่มีที่เกาะที่ยึดในเวลานั้น แม้จะเคยกลัวผีมาแต่วันกำเนิดเกิดขึ้นมาเป็นมนุษย์ก็ตาม แต่ขณะที่ตกน้ำนั้น ถ้ามีซากผีตายลอยผ่านเข้ามา ซึ่งเป็นขณะที่คนๆ นั้นกำลังจะจมน้ำตาย และกำลังคว้าหาที่พึ่งที่ยึดที่เกาะอย่างกระวนกระวายใจ พอซากผีลอยผ่านเข้ามาเขาจะคว้าเกาะซากผีตายนั้นทันที เพื่อประทังชีวิตไว้ให้พ้นตาย โดยไม่คำนึงถึงความกลัวผีที่เคยกลัวมาเลย เพราะชีวิตมีความสำคัญยิ่งกว่าความกลัวผี นี่แหละเป็นเครื่องเทียบ เวลาชีวิตจิตใจของคนที่จนตรอกจนมุมเข้ามาจริงๆ วาระสุดท้ายที่ชีวิตสิ้นสุดลงต้องเป็นแบบนี้ จิตจะต้องคิดไปต่างๆ เช่น คิดถึงคุณงามความดีบ้าง คิดถึงความชั่วบ้าง เมื่อไม่มีความดีติดตัวพอให้อุ่นใจบ้าง ก็คิดถึงความชั่วจนได้ แล้วเกิดความเดือดร้อนเสียใจขึ้นมา เลยสุมเข้าไปภายในจิตใจให้รุ่มร้อนเพิ่มขึ้นไปอีกและพาจมไปเลย ถ้าเคยทำความดีไว้ พอคิดถึงความดี จิตเกาะปั๊บทันที และเย็นไปเลย ยิ่งผู้



ปฏิบัติความดีอยู่เรื่อยมาแล้ว ไม่ต้องสงสัย ความดีนั้นแลเป็นเพื่อนสอง เป็นมิตรสหาย เป็นคู่พึ่งเป็นพึ่งตายได้อย่างแท้จริงยิ่งกว่าสิ่งใดๆ ในโลก

พวกเราชาวพุทธ กรุณาทำความเข้าใจไว้กับตนเองเถิด คือ ใจเป็นสิ่งสำคัญที่อธิบายไว้เป็น ๒ แง่ คือ แง่หนึ่ง ศาสดาของวัฏฏะนั้นคืออะไร ศาสดาของวิวัฏฏะนั้นคืออะไร ที่พูดมาเมื่อตะกี้นี้ กรุณาอย่าได้ลืม

ขอยุติเพียงเท่านี้ก่อน เพื่อท่านปัญญาฯ จะได้แปลให้ท่านผู้ฟังทราบต่อไป"

ถ.๑–ญ.๑ เวลาทำสมาธิแล้ว มักจะมี Yoki Sleep (เข้าภวังค์ลึก) บางคนบอกว่าดี บางคนบอกว่าไม่ดี เป็นอย่างไร

ตอบ ขอให้อธิบาย Yoki Sleep และถามว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ภายหลังที่รู้สึกตัวแล้ว ได้อะไรติดมาในจิตบ้างไหม?

ญ.๑ ผู้ถามตอบ ไม่มีอะไรติดมา แต่รู้สึกสดชื่นขึ้น

ตอบ คนนั้นว่าดี คนนี้ว่าไม่ดี ทำไมจะไปเชื่อเขา เราต้องรู้อยู่กับตนเองว่าดีหรือไม่ดี จึงไม่ควรบอก กลัวจะติดอยู่ในคำที่บอก ธรรมที่แสดงเพียงเริ่มๆ ยังไม่แตกแขนงพอให้ผู้เรียนได้รับประโยชน์ เพราะฉะนั้นจึงตอบบ้างไม่ตอบบ้างดี การตอบมากๆ เป็นพิษแก่จิตใจ เจ้าของควรจะพิจารณาผลที่เกิดแก่จิตตนเอง ที่พูดนี้ต้องแล้วแต่ผู้มาติดต่อด้วย ว่าควรจะรับหรือจะรับธรรมอย่างใด ธรรมดา กลาง สูง ต่ำ ตามขั้นภูมิของผู้มาเกี่ยวข้อง

ถามอย่างนี้ทำให้คิดว่าหลักของธรรมไม่แน่นอน ผู้ปฏิบัติต้องผ่านมาแล้ว ถ้าทำสมาธิจิตตกลึก จิตต้องรู้ ถ้าหลับไป ตื่นขึ้น ไม่มีใครทราบ เป็นเสียง “ง่วงนอน” นอนเสมอ ตัวเราจะทราบเรื่องจิตได้อย่างไร การทำสมาธิ พอจิตจะลง เราก็ว่าไม่ให้ลง บังคับให้ทำงาน ฉะนั้น จึงสร้างความมั่นคงให้จิตไม่ได้ สมกับคำว่าทำสมาธิเพื่อความสงบ คำว่าสมาธิมิได้หมายความว่าหลับไม่รู้อะไร ต้องรู้กับตัวเองโดยเฉพาะ ไม่รู้กับอะไรอื่น นอกจากตัวเอง

ถ.๒–ญ.๒ เรื่องหัวใจกับอนัตตายังไม่เข้าใจ

ตอบ เข้าใจ อัตตา ไหม (ญ.๒ ตอบว่า เข้าใจ) เคยทำสมาธิหรือเปล่า? (เขาเข้าใจ) จิตได้รับความสงบกับอารมณ์ใด วิธีการใด วิธีการนั้นจะใช้เรียนอัตตาหรืออนัตตาก็ตาม ในระยะต้นๆ ให้ยึดอัตตาไว้ก่อน ต่อไปค่อยถอนความยึดถืออัตตาลงเป็นลำดับๆ จนถอนได้เด็ดขาด เพราะจิตเป็นตัวของตัวเองด้วยหลักธรรมชาติอย่างสมบูรณ์แล้ว แต่มิใช่เป็นตนแบบอัตตาดังกล่าวมา นี่เป็นสมมุติ แต่นั่นเป็นวิมุตติ จึงผิดกัน (อนัตตา)

ถ.๓–ช.๑ ทำอย่างไรจึงจะทำสมาธิได้ดี ในชีวิตประจำวันมีธุระต้องไปไหนก็ต้องงดไปกระนั้นหรือจึงจะปฏิบัติได้สม่ำเสมอ?

ตอบ ถ้าจิตทราบความเจริญและความเสื่อมของตนเองมันก็ยกจิตขึ้นเอง ถ้าไม่เข้าใจ จิตก็หลงตัวเรา การพิจารณาขึ้นอยู่กับจิต โอกาสถ้ามีการงานมาก ภาวนาลดลงไป ก็ไปลดตัวจากผลที่ควรได้ จิตจึงเสื่อม ที่จริงจิตไม่ได้เสื่อม อาการเหล่านี้แสดงเจริญหรือเสื่อมเป็นเพียงอาการของจิต ตัวจิตไม่ได้เสื่อม

ถ.๔–ช.๒ "Aping or Monkey practice" ซึ่งหมายความว่าการเห็นใครเขาทำอะไร ตนอยากจะแสดงตนว่าเป็นพวกเดียวกับเขา ก็ทำอย่างเขาทุกอย่าง ทำอย่างไรจะรู้ว่าปฏิบัติจริงหรือไม่จริง?

ตอบ ตัวท่านเองจะรู้ตัวเอง คำตอบนี้อยู่ในคำถามของท่านเองแล้ว เราเองเป็นตัวการอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องไปตะครุบเงา ซึ่งเป็นของเทียม

ถ.๕–ช.๓ ที่ท่านว่าจิตสะสมความดีไว้มากก็ไปเกิดในที่ดีขึ้น อยากทราบว่าดีขึ้นนั้นคือจะไปเป็นอะไร?

ตอบ จิตสร้างกรรมขึ้นมา ผลก็อยู่ที่จิต ส่งจิตไปยังที่ควรแก่ผลนั่นเอง เจ้าของจิตดวงนั้นไม่รู้ ไม่มีสิ่งที่ทำให้รู้ มีพระพุทธเจ้าและพระสาวกที่ปรากฏว่าท่านสามารถรู้ได้ ฉะนั้นจึงมักหลงเรื่องของตัวมาประจำโลกด้วยกัน ไม่มีใครยิ่งหย่อนกว่ากัน เราปฏิบัติเองจิตเรารู้เอง ถ้าจิตสามารถ สติปัญญาต้องละเอียดยิ่งขึ้น แล้วท่านจึงจะทราบได้เองโดยไม่ต้องถามใคร ไม่มีอะไรเหลือวิสัยของสติปัญญาไปได้ เพราะบรรดากิเลสกลัวธรรมคือสติปัญญาเป็นต้นทั้งสิ้น ไม่มีกิเลสชนิดใดเหนือธรรมคือสติปัญญาไปได้ ถ้าฝึกให้สามารถ

ถ.๖–ช.๔ จิตจะกลับมาเป็นมนุษย์ยากหรือเปล่า?

ตอบ เกิดมาเป็นมนุษย์ยากไหม? ตัวเราไม่ทราบเรื่องของเรา เพราะว่าจิตไม่มีกำลัง ถ้ามีสติก็ทราบเป็นระยะๆ เคยอธิบายให้ฟังแล้วว่าขันธ์มีแต่จะแตก ขณะที่ขันธ์จะแตก จิตกลับแข็งแรงขึ้น ขณะที่จิตจะแยกกับขันธ์ มีความทุกข์มากหรือน้อย หรือไม่มี วัดกันได้ว่าจิตมีสติหรือไม่ ภาคปฏิบัติย่อมทราบว่าจิตต่างกัน ไม่มีอะไรละเอียดยิ่งกว่าจิต วัดกันไม่ได้ จิตมีสติปัญญาจึงจะตามได้ ดังนั้นต้องแล้วแต่สติปัญญาที่อบรมมามากน้อยต่างกัน

มีกล่าวไว้ว่า ขณะที่พระพุทธเจ้าจะเสด็จเข้าปรินิพพาน ท่านทรงเข้าฌานสมาบัติ ตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไป จนถึงสัญญาเวทยิตนิโรธ พระอนุรุทธเถระ ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญทางจิตก็กำหนดจิตติดตามพระพุทธเจ้า พระจิตของพระพุทธเจ้าเข้าฌานไหน คือตั้งแต่รูปฌาน ๔ ขึ้นไป อรูปฌาน ๔ ตลอดถึงสัญญาเวทยิตนิโรธ ทรง

พักอยู่ที่นั่นครู่หนึ่ง แล้วทรงถอยลงมาอรูปฌานและรูปฌานจนถึงจิตบริสุทธิ์ปกติแล้วทรงเข้าปฐมฌานถึงจตุตถฌาน และเสด็จปรินิพพานระหว่างรูปฌานกับอรูปฌานต่อกัน จากนั้นก็สุดวิสัยที่ใครๆ จะตามรู้ได้ เพราะพ้นจากสมมุติโดยประการทั้งปวงไปแล้ว

ในขณะที่กำลังทรงเข้าฌานต่างๆ อยู่นั้น พระอนุรุทธเถระส่งกระแสจิตตามไม่ลดละ และรู้ตามวาระจิตของพระพุทธเจ้าโดยลำดับ เมื่อพระสาวกทั้งหลายถามในขณะนั้นว่า "พระองค์ปรินิพพานแล้วหรือ?" ท่านก็ตอบว่ายัง และบอกไปตามลำดับที่ทรงเข้าและถอยจากฌานนั้นๆ และบอกได้ตลอดจนถึงขณะพระพุทธเจ้าเข้าปรินิพพาน

ทำไมท่านจึงรู้ขณะจิตของพระพุทธเจ้าได้ทุกวาระที่ทรงเคลื่อนไหวเข้าและออกจากฌานนั้นๆ? ผิดกับพวกเราที่มีใจรับรู้สิ่งต่างกันเช่นเดียวกันแค่ไหน ความรู้ความสามารถแห่งจิตที่ฝึกอบรมจนสมบูรณ์เต็มภูมิแล้วย่อมแตกต่างจากจิตสามัญธรรมดาอยู่มากราวฟ้ากับดิน จิตที่เต็มไปด้วยภาระหนักราวกับถังมูตรคูถกดถ่วงจิตใจอยู่ตลอดเวลาแล้ว กับจิตที่บริสุทธิ์สุดส่วนแล้ว จึงนำมาเทียบเคียงและแข่งขันกันไม่ได้ ผู้ฉลาดจึงยอมเชื่อผู้ที่มีความรู้ความสามารถเหนือกว่าเป็นครู เช่น พุทธบริษัทถือพระพุทธเจ้าเป็นศาสดาและเป็นสรณะเป็นต้น ผิดกับคนโง่ที่มัวสำคัญว่าตนฉลาดจนความฉลาดพาให้ล่มจมฉิบหายป่นปี้ ก็ยังไม่ยอมรู้สึกตัวว่าเป็นอย่างไรเลย ความฉลาดแบบนี้มีมากในโลกมนุษย์เรา และนับวันเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีประมาณจนน่ากลัวจะไม่มีโลกให้อยู่

ปิดประชุมเวลา ๑๘.๐๐ น.



การอธิบายธรรม

วันพุธ วันที่ ๑๙ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๗ (ค.ศ.๑๙๗๔)

เริ่มเวลา ๑๘.๓๐ น.

ท่านอาจารย์ "จะเทศน์เรื่อง การภาวนา

การภาวนา เป็นการมาเรียนเรื่องหรือสอดส่องดูกาย ทดสอบจิตใจ อ่านดูเรื่องราวของใจ จิตใจจะเขียนเรื่องต่างๆ วันยังค่ำ เขียนแล้วไม่เคยอ่าน แม้ไม่เคยทราบว่าตนได้คิดดีชั่วอะไรบ้างในวันและเวลาหนึ่งๆ แต่ก็เป็นนิสัยของจิตที่ชอบคิดปรุงแต่งไปต่างๆ จะแสดงออกมาในเวลาที่เราภาวนา เพราะจิตดิ้นรนกวัดแกว่งมากไม่อยู่เป็นสุขได้ นิสัยของจิตสามัญชนทั่วไปมักเป็นเช่นนี้ จึงเป็นสิ่งที่หักห้ามยากกว่าสิ่งใดๆ เพราะปกติจิตก็เป็นของละเอียดอยู่แล้ว จึงต้องอาศัยสติกับปัญญาเป็นผู้ควบคุมรักษา

ยิ่งได้ทดสอบดูความผิดถูก ชั่วดี ของตนแล้วมักไม่มีขอบเขต สิ่งเสียมีมาก เพราะฉะนั้น หลักศาสนาจึงสอนให้ไตร่ตรองดูส่วนดีส่วนเสียของตน บางทีแสดงออกไปทางทุกข์บ้าง สุขบ้าง ศาสนาเป็นเครื่องมือที่ยอดเยี่ยมอยู่แล้ว ส่วนมากก็สอนเรื่องใจมากกว่าอย่างอื่น มีหลักธรรมเท่านั้นที่เป็นเครื่องมือทันกับใจ นอกจากเราจะประกอบการให้เหมาะสมกับเครื่องมือนี้ได้หรือไม่ สิ่งของทุกอย่างเขาใช้เครื่องมือ ถ้านายช่างที่มีฝีมือดี สิ่งของก็งดงามน่าใช้ กาย วาจา ใจของเราก็เหมือนกัน ร่างกายเปรียบเหมือนไม้ยืนต้น เนื้ออ่อนหรือแข็งไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่ช่างต้องนำมาดัดแปลงเป็นเครื่องใช้ เช่น โต๊ะ เก้าอี้ เป็นต้น แล้วแต่จะต้องการชนิด

ใด สิ่งนั้นก็สำเร็จและงดงาม น่าอยู่ หรือใช้สอย ตามเนื้อไม้และความสามารถของนายช่าง

กาย วาจา ใจก็เช่นกัน เมื่อได้ดัดแปลงแก้ไขตามหลักธรรมด้วยความเพียรอย่างเต็มภูมิแล้ว จะเป็นสมบัติอันมีค่ายิ่งกว่าสิ่งใดๆ เพราะคนไม่เหมือนสัตว์ จะมีคุณค่าสูงต่ำเพียงไรนั้นย่อมขึ้นอยู่กับความดีเป็นคุณสมบัติ มิใช่เนื้อหนังเป็นคุณค่า ส่วนสัตว์ทั้งหลายโลกถือว่าอวัยวะเนื้อหนังต่างๆ ของเขามีคุณค่า ดังนั้นเวลาเขาตายจึงไม่มีใครรังเกียจกัน แต่คุณค่าของมนุษย์มิได้อยู่ที่อวัยวะเนื้อหนังอย่างเดียว ต้องมีความประพฤติดีงามเป็นเครื่องประกันคุณค่าของมนุษย์ ความประพฤติดีด้วยกายวาจาใจนี้แล คือคุณค่าอันสูงส่งของมนุษย์เรา คุณค่าและความงามอันนี้ไม่เปลี่ยนแปลงไปตามวัยเหมือนร่างกาย ตามธรรมดาร่างกายคนเราย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามวัย ถ้ามีคุณงามความดีเป็นเครื่องประดับตนแล้ว ถึงร่างกายจะร่วงโรยไปเป็นลำดับ แต่คุณงามความดียังเด่นอยู่มิได้ร่วงโรยไปตามร่างกาย

โดยเฉพาะการอบรมภาวนา พยายามระงับจิตของตนให้หยุดปรุงแต่งต่างๆ พอเป็นความสงบเย็นใจได้บ้าง ย่อมเริ่มจะเห็นคุณค่าของใจขึ้นมาขณะภาวนาพยายามให้จิตปรุงเฉพาะงานที่ตนต้องการ เช่น “พุทโธๆ ๆ” อันเป็นงานที่จะยังใจให้สงบ เมื่อพยายามทำด้วยความสนใจ มีสติกำกับจิตย่อมสงบลงได้ อารมณ์ไม่รบกวน ใจที่ปราศจากสิ่งรบกวนย่อมเป็นสุขสงบเย็น รู้เห็นประจักษ์ใจในขณะนั้น ความสงบสุขของจิตที่ไม่มีอารมณ์รบกวนย่อมเป็นสุขที่พึงหวังอย่างยิ่ง จิตที่ทรงตัวอยู่ด้วยความรู้เพียงอันเดียว ท่านเรียกว่า “เอกัคคตาจิต”

เอกัคคตาจิต คือรู้อันเดียว เป็นความสุขใจไม่มีอะไรเสมอเหมือน แม้แต่พระพุทธเจ้าผู้ทรงธรรมอันเลิศ เสด็จปรินิพพานไปแล้วตั้ง ๒๕๑๗ ปี แต่พระคุณทั้งหลายก็ยังเป็นที่พึ่งที่เคารพนับถือของชาวพุทธทั้งหลายไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อสิ้นพุทธสมัยของพระพุทธเจ้าองค์นี้แล้ว ก็ยังจะมีพระพุทธเจ้าองค์ใหม่มาตรัสรู้และสั่งสอนโลกสืบทอดกันไป

ใจถ้าสงบขาดจากอารมณ์ในขณะนั้น เราจะทราบความอัศจรรย์ของใจทันที แม้ไม่เคยประสบมาก่อน เพราะเป็นความแปลกประหลาดและอัศจรรย์ในชีวิตของผู้ไม่เคยประสบความสงบของจิต ขณะจิตสงบ ย่อมไม่คิดปรุงอารมณ์ขึ้นมารบกวนตนเองให้ยุ่งเหยิงวุ่นวาย ตั้งตนเป็นเอกจิตเอกธรรม อยู่โดยเฉพาะ จนกว่าจะถอนขึ้นมา และคิดปรุงอารมณ์ต่างๆ ต่อไปตามนิสัยที่เคยคิดปรุง ถ้าจิตลงได้สงบตัวลงเพียงครั้งเดียวเท่านั้น ย่อมจะทำความตื่นเต้นแก่ผู้บำเพ็ญอย่างน่าประหลาด และไม่มีวันหลงลืมได้ง่ายๆ เลย นอกจากจะพยายามทำภาวนาให้ยิ่งขึ้นไปโดยลำดับถ่ายเดียว ฉะนั้น ผู้ที่ปรากฏผลแล้วจึงมักจะมีความเพียรกล้าไม่ท้อถอย

ภาคปริยัติที่เรียนรู้ก็ยกไว้บูชา จะขอนำภาคปฏิบัติมาอธิบายให้ท่านทั้งหลายทราบก่อนพอเป็นแนวทาง เพราะเรียนธรรมต้องรู้ธรรม ปฏิบัติธรรมต้องรู้ผล เพราะธรรมไม่ใช่สิ่งลี้ลับ ตั้งแต่พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วจนถึงบัดนี้ ธรรมที่ประกาศสอนให้เราทราบอยู่บัดนี้ก็ยังคงจริง ไม่มีบกพร่องเลยแม้แต่น้อย การปฏิบัติตามพระพุทธศาสนาก็ยังคงได้ผลไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าที่เคยประกาศสอนไปแล้ว นอกจากผู้ปฏิบัติไม่สามารถเหมือนผู้ปฏิบัติสมัยโน้นเท่านั้น ผลจึงไม่เหมือนกัน เหตุย่อหย่อน ผลก็อ่อนกำลัง เหตุไม่มี ผลก็ไม่ปรากฏ แล้วจะควรตำหนิอะไรหรือตำหนิใครจึงจะควรแก่เหตุผล เวลานี้ใครเล่ากำลังขวางธรรมอยู่ ไม่ก้าวเดินทางที่

ท่านสอน นอกจากตัวเราเอง

ในครั้งพุทธกาล ธรรมเป็นธรรมจริงๆ เรียนธรรมเพื่อรู้เห็นธรรมและปฏิบัติธรรมจริง ไม่ได้หน่วงเหนี่ยวให้ธรรมเป็นโลก อาจารย์ขอเรียนว่าอาจารย์เองก็ไม่ดีไปเสียทุกอย่าง ที่มาเยี่ยมพี่น้องในลอนดอน ก็มีความดีความชั่วติดตัวมาด้วย หากผิดพลาดก็หวังว่าคงได้รับอภัยจากท่านผู้ฟังทั้งหลาย

จะยกตัวอย่างธรรมเป็นโลกให้ท่านทั้งหลายฟัง เบื้องแรกอาจารย์เรียนหนังสือ สอบไล่ได้เป็นนักธรรมตรี ดีใจใหญ่ มีกิเลสกองหนึ่ง ต่อมาได้นักธรรมโท เอก ตัวก็ใหญ่พองขึ้น กิเลสก็เพิ่มกองใหญ่ขึ้นจนจะก้าวไม่ออก มีแต่กิเลสเต็มไปหมดในตัวเรา คิดว่าตนเป็นคนฉลาด ต่อมาได้เป็นมหาเปรียญ ก็ยิ่งคิดว่าตนเก่ง ที่จริงก็เก่งแต่จำชื่อกิเลสตัณหาอาสวะได้มาก รู้แต่ชื่อ แต่ไม่เคยสะดุดใจ และทำให้กิเลสแม้แต่น้อยหลุดไปจากใจของตนได้เลย มีแต่สำคัญว่าตัวฉลาด ได้ชั้นนั้นชั้นนี้ ถ้าไม่สังเกตก็ไม่ทราบว่า ธรรมกลายเป็นโลกไปเมื่อไร

พอหันมาสนใจปฏิบัติ จิตมุ่งต่ออรรถต่อธรรม ความพองตัวก็ค่อยๆ ลดลงไป การเป็นนักธรรมชั้นใดเปรียญชั้นใดก็เริ่มหมดความหมายไปโดยลำดับ จนรู้สึกอายไม่อยากจะให้ใช้คำว่า มหา นำหน้าชื่อเลย นี่ก็กลายเป็นกิเลสอีกชนิดหนึ่งเหมือนกัน เข้าใจว่าเป็นความคิดถูก แต่ก่อนนี้ชอบให้มีชื่อมีมหาอยู่ข้างหน้า เดี๋ยวนี้อยากให้มหาอยู่ข้างหลัง กิเลสก็คือธรรมไม่เป็นธรรม กลายมาเป็นโลก เมื่อปฏิบัติธรรมมากขึ้น กิเลสเหล่านี้ก็ค่อยๆ สลายตัวไปในใจ ขอเรียนว่าไม่ได้มุ่งให้กระทบกระเทือนใคร เล่าเรื่องของตนว่าเคยเป็นอย่างนี้ ที่เรียกว่าธรรมกลายเป็นโลก ถ้าไม่เข้าใจ

ธรรมจะไม่สามารถแก้กิเลสที่แฝงอยู่อย่างลึกลับได้เลย คำว่าสมาธิที่เคยได้ยินแต่ชื่อก็มาปรากฏที่ใจ เมื่อเรียนปริยัตินั้นท่องเสียจนคล่องติดปากติดใจ มารู้ความจริงบ้างเมื่อปฏิบัติไปตามกำลัง แต่ก็มิได้หมายความว่ารู้จนเกิดกิเลสกองเท่าภูเขา ทั้งที่ตัวเท่าหนูหรือตัวเท่าช้างสารอะไรหรอก เล่าตามเรื่องของกิเลสซึ่งมีอยู่ในจิต เจ้าของต้องเป็นผู้รู้เอง ละเองต่างหาก

สมาธิคือความมั่นคงของใจ ก็มั่นคงเป็นลำดับ จึงรู้ทั้งชื่อ รู้ทั้งตัวสมาธิ และรู้กับใจตนเอง เมื่อพิจารณาธาตุขันธ์ รูปกายเป็นธาตุ ๔ ทั้งภายในภายนอก รวมแล้วก็ลงไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

เรื่องของปัญญา ก็ได้ทั้งชื่อ ได้เห็นทั้งใจ ทำงานด้วยปัญญาไม่ขาดวรรคขาดตอนเต็มความสามารถ ตามภาคปฏิบัติเป็นอย่างนี้ สติปัญญาก็เป็นธรรมที่รู้อยู่กับตัว คำว่า มรรค ผล ก็ไม่สงสัยที่ไหนแล้ว มรรค ก็คือสติปัญญาที่ทำให้กิเลสหลุดลอยจากใจไปเป็นลำดับ เห็นอยู่ที่ใจว่า ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เป็นของจริงมาดั้งเดิม เมื่อสติปัญญาอ่านได้ถูกต้องตามความจริงจนถึงใจแล้วความสงสัยก็สิ้นไป ผู้ไม่สงสัยก็อยู่อย่างเย็นใจ ไม่ยุ่งกับอะไรต่อไปอีก เรื่องก็มีเท่านี้ ธรรมก็เป็นธรรม โลกก็เป็นโลก ต่างอันต่างจริง ต่างอันต่างอยู่ ความกระทบกระทั่งกันระหว่างจิตกับสิ่งทั้งหลายก็ไม่มี

คำว่า "เตสัง วูปสโม สุโข" มิได้หมายความว่าตายเพราะดับสังขารแล้วก็เป็นสุขอย่างเดียว แต่การดับสังขารอันเป็นตัวสมุทัยให้เกิดกิเลสได้เมื่อไรก็เป็นสุขเมื่อนั้นเหมือนกัน แม้ยังไม่ตาย

วันนี้อธิบายธรรมเป็นธรรม กับ ธรรมกลายเป็นโลก ถ้าปฏิบัติให้ได้เช่นที่ท่านกระทำกันในพุทธกาล ก็จะได้ผลเช่นครั้งพุทธกาลด้วย แต่น่าเสียดาย

ที่ธรรมเป็นของจริง ส่วนพวกเราชอบทำเล่นกันเป็นส่วนมาก สิ่งที่ปรากฏจนน่ารำคาญจึงมักมีแต่คำถกเถียงกันว่ามรรคผลนิพพานหมดเขตหมดสมัยไปเสียแล้ว ใครปฏิบัติดีสักเท่าไรก็ไม่มีหวังบรรลุ ราวกับเป็นผู้ผูกขาดมรรคผลนิพพานแต่ผู้เดียว ประหนึ่งเป็นสัพพัญญู ทั้งที่กิเลสเต็มตัวไม่มีใครกล้าแข่ง ศาสนาจึงมักมีแต่ชื่อ ส่วนความจริงแห่งธรรมในวงของผู้เข้าใจว่าตนนับถือพุทธศาสนา ได้ถูกกิเลสขโมยหรือปล้นเอาไปกินแทบไม่มีเหลืออยู่ในใจกายวาจาบ้างเลย ถ้ายังขืนเข้าใจดังที่เป็นอยู่ ต่อไปก็น่ากลัวจะเป็นศาสนาคัมภีร์ มีแต่ชื่อ”

คำถาม - คำตอบ

ถ.๑–ญ.๑ ท่านปัญญาฯ ว่าจิตด้านหนึ่งจะไปหาธรรม อีกใจหนึ่งอยากจะไปทางโลก ควรจะไปทางไหน?

ตอบ เมื่อทั้งสองต่อสู้กัน ถ้าจิตคล้อยไปตามโลก ธรรมก็แพ้ พระพุทธเจ้าและพระสาวกไม่ใช่เป็นไม้แห้งหรือคนตาย ท่านเป็นคนอย่างเราๆ พระพุทธเจ้ายังทรงสละทรัพย์สมบัติผู้คนบริวารครอบครัวเสด็จออกทรงผนวชได้ แสดงว่าเป็นผู้ที่ทรงต่อสู้ ฝ่าฝืนจนไม่มีอะไรจะฝืน ราวโลกธาตุหวั่นไหว ลูกเมียใครๆ ก็รัก บริวารทรัพย์สมบัติก็ต้องเสียดายเป็นธรรมดา ที่ทรงฝืนก็เพราะทรงเห็นว่าทางนี้ดีกว่า พระพุทธเจ้าและพระสาวกมีไม่น้อยที่ต่อสู้ แล้วตัดสินใจหัน

มาทางธรรมนี้ และปฏิบัติต่อสู้กับโลกในดวงใจจนชนะและพ้นไปได้ ส่วนพวกเราเคยแพ้กิเลสมาทุกภพทุกชาติ ไม่คิดอยากชนะมันบ้างหรือ หรือกลัวพ้นทุกข์จึงไม่อยากฝืนมัน

ถ้าเปรียบเทียบกันแล้ว อะไรจะเลวร้ายยิ่งกว่ากิเลส และอะไรจะเลิศล้ำนำคนให้ประเสริฐยิ่งกว่าธรรม จะเอาอย่างไรดี? ดีกับเลวก็ทราบกันอยู่แล้วตามข้อเปรียบเทียบ ส่วนกิเลสมันมีอยู่ในใจของพวกเราอยู่แล้ว ถ้าจะเลิศก็ควรเลิศไปนานแล้ว ไม่จำเป็นต้องมาคัดเลือกให้เสียเวลา

ถ.๒–ญ.๒ ปัญหาเกิดแก่จิตดิฉันเอง คิดตัดสินใจไม่ได้ ไม่แน่ว่าจะทำอย่างไรดีที่สุด?

ตอบ คนเราอยู่ในโลกมานานเท่าไร ย่อมมีปัญหาเกิดขึ้นให้ต้องแก้ไขกันอยู่เสมอ ไม่ทราบว่าเคยปฏิบัติต่อปัญหาเหล่านั้นอย่างไรบ้างจึงอยู่มาได้จนป่านนี้?

ถ.๓–ญ.๒ จะให้เรียนจากความผิดพลาดเช่นนั้นหรือคะ?

ตอบ การแก้ปัญหาก็มีหลายอย่าง ยอมแพ้เลย เห็นควรสู้ก็สู้ เห็นควรยอมก็ยอม ก็เรารู้อยู่ว่าในกรณีเช่นนั้นทำอย่างไรจะชนะได้ ก็ทำอย่างนั้น ถ้าไม่อยากเป็นคนแพ้อยู่ร่ำไป แต่ถ้าแพ้เป็นพระชนะเป็นมาร แบบนี้ก็ดี นักธรรมะท่านแพ้แบบนี้ ถ้านักโทษก็ชอบเอาชนะผู้อื่น แต่ตนยอมติดตะราง ส่วนการแพ้กิเลสแบบนักโทษนั้นดีละหรือ? ควรพิจารณาให้ละเอียดถี่ถ้วน

ถ.๔–ช.๑ ถ้าทำสมาธิด้วย ยุบหนอ-พองหนอ แล้วเกิดความเจ็บปวดขึ้น จะควรเพ่งที่ความเจ็บปวด หรือควรเพ่งที่ยุบหนอ-พองหนอ?

ตอบ ทำตามธรรมดา ยังไม่เกิดทุกขเวทนาใดมากพอจะถอนจิตไปพิจารณาเรื่องนั้น ถ้ามันเกิดทุกข์มากก็ต้องถอนออกจากการพิจารณา ยุบหนอ-พองหนอ มาพิจารณาความเจ็บ เพื่อให้ทราบความจริง ถ้าเรามัวยึดยุบหนอ-พองหนอ อยู่ ก็เลยไม่รู้ความจริง คือตัวทุกข์ แล้วจิตก็จะเกิดความระอา ถอยความเพียรไปเสีย เลยไม่เกิดผล

แต่ถ้าพิจารณาทุกข์ มันทุกข์มากจนทนไม่ได้จริงๆ มันเหลือเข็ญแล้ว ก็ต้องยอมบ้าง แต่สำคัญที่จิตไม่ยอมถอย จะต้องการเข้าใจเรื่องนี้ จิตปักลงไปก็ทำให้ทุกข์ดับได้ เพราะจิตพิจารณาแยกความทุกข์ออก เป็นทุกข์ที่กายหรือที่จิต ถ้าจิตสามารถด้วยปัญญา ย่อมรู้เท่า และเวทนาก็ถอนได้ เกิดอัศจรรย์อย่างไม่เคยพบเห็นมาก่อน ก็จะมาเห็นกันในครั้งนี้ และไม่มีลืมตลอดไป

ถ.๕–ซ.๑ การพิจารณานั้นคือทำอย่างไร?

ตอบ การพิจารณาคือการแยกแยะตัวทุกข์ออกดู ว่าทุกข์เกิดในจุดใดที่เด่นกว่าเพื่อน เราเข้าใจว่านั่นเป็นทุกข์ เราก็ตรวจสอบอยู่ตรงที่ต่างๆ เช่น เจ็บที่ไหนแน่ ที่กระดูกหรือกล้ามเนื้อ หรือหนัง จิตต้องจ่อที่มันเป็นทุกข์มากกว่าเพื่อนนั้น ถ้ารู้ว่ามันทุกข์ที่กระดูก ก็พิจารณาต่อไปว่า ถ้าตายแล้วเขาเอากระดูกไปเผา ทำไมกระดูกไม่เจ็บ เมื่อพิจารณาครบถ้วนแล้ว เราก็จะเห็นว่าทุกส่วนของร่างกายมันก็เป็นอย่างเดียวกัน คือต่างอันต่างจริงตามธรรมชาติของตน จิตใจเราต่างหากที่ยึดเอาทุกข์ขึ้นมาเป็นตน เป็นเรา เราเป็นทุกข์ เราก็จะรู้วิธีดับทุกข์ตามชั้น ตามภูมิแห่งสติปัญญาของตน และได้ความรู้อย่างน่าอัศจรรย์ ที่พูดนั้นก็เพื่อให้นักปฏิบัติทั้งหลายยึดไว้ปฏิบัติในเวลาจำเป็นเกิดขึ้น เช่น เวลานั่งนานหรือ

เวลาเจ็บไข้เป็นทุกข์มากๆ

ถ.๖–ญ.๑ ถ้าเป็นความเจ็บทางจิตใจ จะใช้วิธีพิจารณาอย่างนี้ได้ไหม? และจะหายไปได้หรือไม่?

ตอบ ใช้ได้ ทุกข์ทางใจก็ได้แก่เสียใจ ยุ่งใจต่างๆ ถ้าพิจารณาแล้ว ทุกข์ก็หายไปเหมือนกัน แต่การพิจารณาดับทุกข์ทางใจนั้น ต้องแล้วแต่นิสัยของบุคคลว่าจะเหมาะสมอย่างไร ถ้าเป็นคนไม่เด็ดเดี่ยวอาจหาญก็แก้ได้ด้วยวิธีหนึ่ง ถ้าเป็นคนเด็ดเดี่ยวอาจหาญ ก็ต้องใช้อีกวิธีหนึ่ง จิตต้องตรวจดูตัวเอง หมุนตัวเข้าหาทางดับทุกข์ที่เหมาะแก่นิสัยจิตของตน ไม่เช่นนั้นก็ขัดต่อนิสัย และไม่ได้ผลเท่าที่ควร

ถ.๗–ญ.๒ ถ้าเอาอย่างพระพุทธเจ้า คือละบ้านเรือนไปเสียแล้ว ก็จะลำบากสำหรับบุตรภรรยา ถ้าพวกเราทำ ไม่แน่ใจว่าจะดี?

ตอบ เมื่อยังไม่แน่ใจอะไรก็อย่าเพิ่งทิ้งไป ศาสนามิได้สั่งบังคับว่าทุกคนต้องสละหมดอย่างพระพุทธเจ้าทุกกระเบียด แต่เรายอมรับว่าเราไม่สามารถเหมือนพระพุทธเจ้า เพราะฉะนั้นเราจึงพอทำตามได้ตามที่เห็นว่าเหมาะสมกับเราผู้เป็นศิษย์มีครู แต่ก็ควรระวังไว้บ้างว่า ถ้านอนใจโดยคิดว่าเราเป็นขั้นลูกศิษย์ท่าน จะทำอย่างท่านไม่ได้ แต่เราจะทำตามกิเลสบงการนั้น อาจจะลืมระลึกถึงคุณครูคือศาสดา ผู้ทรงสอนให้คนมีความขยันหมั่นเพียรเพื่อเดินตามครูก็ได้ จึงควรระลึกข้อนี้ไว้เสมอ จะไม่ลืมตัวให้กิเลสหัวเราะเอา

ถ.๘–ญ.๒ ดิฉันอยากจะออกจากครอบครัวไปปฏิบัติธรรม แต่กลัวลูกจะเสียใจ

ตอบ เรายังไปไม่ได้ก็ไม่มีใครมาทำโทษ คนเราก็เหมือนผลไม้ เมื่อยังไม่สุกก็ติดอยู่กับขั้วไปก่อนจนกว่าจะควรแก่กาล พอถึงคราวสุกมันก็สุกเอง พองอมเต็มที่แล้วก็หล่นจากขั้วได้ฉันใด มนุษย์เราก็ยังต้องรอว่าพร้อมที่จะสละได้เมื่อใดฉันนั้น ไม่ใช่ทำตามอย่างกันไปโดยที่ตนยังไม่พร้อม แต่ก็ไม่ควรคิดเรื่องเสียใจของคนอื่นถ่ายเดียว ควรคิดถึงเรื่องจะเสียการของตนแฝงไปเสมอ จะไม่ประมาทเพราะผู้อื่นเป็นเหตุอย่างเดียว

ถ.๙–ญ.๒ เราทำลายความสัมพันธ์หรืออุปาทานยึดถือกัน แล้วยังคงอยู่ในบ้านเดียวกันจะได้ไหม?

ตอบ (ท่านอาจารย์ไม่ตอบ แต่ชี้แจงกับลูกศิษย์ไทย ๒ คน และพระฝรั่ง ๒ องค์ว่า ถ้าบอกว่าใช้ได้แล้ว จะกลายเป็นเปิดทางให้คนที่ออกไปแล้วกลับเข้าไปใหม่ แล้วก็หนีไม่พ้นอุปาทาน ความจริงพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ท่านละอุปาทานในขันธ์แล้ว ท่านก็ยังอาศัยขันธ์ไปตลอดวันนิพพาน ไม่เห็นท่านแยกจากขันธ์ไปอยู่เสียที่อื่น)

ถ.๑๐–ญ.๒ ได้อ่านหนังสือ Forest Dhamma ธรรมะป่า แล้วรู้สึกว่าท่านอาจารย์จะเป็นคนดุ แต่มาได้พบท่านอาจารย์แล้ว เห็นท่านหัวเราะได้ พูดเล่นได้ ยิ้มแย้มดี

ตอบ แสดงว่าหนังสือนั้นไม่ใช่คนนี้เขียนใช่ไหม หรือมิฉะนั้นก็อาจเป็นไปได้ที่จะคิดว่าคนอื่นเขียนอย่างหนึ่งหรือเจ้าของเขียนเองแต่เขียนเวลาที่รู้สึกดุ

หมายเหตุ ผู้ฟังทั้งปวงแสดงกิริยาเห็นด้วยกับการที่ ญ.๒ ตั้งข้อสังเกตเช่นนั้น

ถ.๑๑–ญ.๒ ท่านจะประชุมครั้งสุดท้ายเมื่อไรคะ?

ตอบ เย็นวันศุกร์ วันที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๑๗ วันที่ ๒๒ มิถุนายน ก็ต้องลากลับแต่เช้า กลับไปก็จะคิดถึงพี่น้องที่ลอนดอนเราเหมือนกัน อาจารย์ก็เป็นคนอยู่ในโลก โลกดุก็ดุได้ โลกหัวเราะก็หัวเราะได้ ไม่ใช่พระอิฐพระปูน ลอนดอนนี้หนาว อากาศหนาวขึ้น อาจารย์ไปแล้วก็คิดถึงพี่น้องทางลอนดอน ไม่แน่ว่าจะได้มาอีกเมื่อไร และก็ไม่แน่อีกเหมือนกันที่พี่น้องทางลอนดอนอาจไปเยี่ยมอาจารย์ทางโน้นบ้างก็ได้ พี่น้องทางเมืองไทยห่วงอาจารย์ และอาจารย์ก็ห่วงเขา เพราะความเกี่ยวเนื่องกันทางศาสนาที่ต้องเป็นห่วงกัน ตลอดความสุข-ทุกข์ที่มีอยู่กับเพื่อนร่วมโลก ซึ่งตนพอจะช่วยบรรเทาและปลดเปลื้องได้ตามกำลัง

ปิดประชุมเวลา ๒๐.๑๐ น.

การอธิบายธรรม

วันพฤหัสบดี วันที่ ๒๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๗ (ค.ศ.๑๙๗๔)

เช้าวันนี้ ตอนถวายภัตตาหารแด่พระสงฆ์ ณ ธัมมปทีปวิหาร กรุงลอนดอน พันเอกพิเศษ หม่อมราชวงศ์ พงศ์ดิศ ดิศกุล ผู้ช่วยทูตทหารบก สถานเอกอัครราชทูตไทยประจำกรุงลอนดอน และ Mr.J.Brian DYAS ประธาน Mrs.Sue TUCKER กรรมการของกลุ่มพุทธศาสนิกชนของ HAMPSHIRE ประเทศอังกฤษ มานมัสการและถวายอาหาร ในโอกาสนี้ได้ถือโอกาสกราบเรียนถามท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน ดังต่อไปนี้

คำถาม - คำตอบ

ถ.๑–Mrs.Dyas ได้จดหมายติดต่อกับท่านปัญญาวัฑโฒ จึงได้ทราบว่าท่านอาจารย์มากรุงลอนดอน จึงอยากจะเรียนถามว่า วิธีเจริญสติในเวลาอื่นๆ เช่น เวลาทำงานให้มีสติ ไม่ใช่ต้องนั่งทำสมาธิ จะทำได้หรือไม่?

ตอบ การฝึกสติของนักธุรกิจทำอย่างไร จะต้องระลึกถึงอะไรบ้าง จะต้องมีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวอยู่ว่ากำลังทำอะไร เพราะเหตุใด สืบต่อเนื่องกันโดยไม่เผลอตัว นักธุรกิจก็เจริญสติได้ นักภาวนาก็ควรจะทำได้

ในอิริยาบถต่างๆ ที่กำลังประกอบกิจการใดๆ อยู่ เพราะสติกับปัญญาอยู่กับใจผู้เป็นเจ้าของงานนั้นๆ ซึ่งควรจะนำมาใช้ได้ทุกเวลา หรือใช้ได้มากกว่านักธุรกิจเสียอีก จึงไม่มีอุปสรรคในการตั้งสติทุกๆ อิริยาบถกับงานนั้นๆ

ถ.๒–Mrs.Wint เข้าใจว่าภาวนาพุทโธ นั้นควรใช้เวลานั่งภาวนาเท่านั้น จะใช้เวลาอื่นได้หรือไม่?

ตอบ เวลาทำงานต้องใช้จิตคิดไปทางอื่นหรือเปล่า ถ้าภาวนาพุทโธแต่จิตไปคิดเรื่องอื่นๆ แม้ขณะนั่งภาวนาอยู่ก็ไม่มีประโยชน์ ฉะนั้นการภาวนาบทใดก็ตาม สติอยู่กับใจ ระลึกได้ทุกเวลา จะใช้ในเวลาใดก็ได้ ไม่ขัดข้องสำหรับผู้สนใจฝึกตน

ถ.๓–Mrs.Cherry รู้สึกว่าใจดิฉันเหมือนลิง โดดไปกิ่งโน้นกิ่งนี้ จะทำอย่างไรดี?

ตอบ ใช้วิธีภาวนาลิงจับลิง คือพยายามให้จิตมานึกถึงคำภาวนา สติเครื่องระลึกรู้ตัวนั้นรวดเร็วยิ่งกว่าลิง จึงสามารถเอาสติจับจิตที่เหมือนลิงได้อย่างไม่มีปัญหา

ถ.๔–Mrs.Wint มีผู้หญิงคนหนึ่งขอนัดจะมาหาท่านอาจารย์ เพื่อขอให้ช่วยแก้ปัญหาทางจิตใจให้เขา คือก่อนที่เขาจะมาเป็นพุทธ เขาเคยไปหาพวกอินเดียและนับถือเทพต่างๆ บัดนี้เขายังรู้สึกว่าเทพของอินเดียยังเข้ามาทำให้เขากลัว เขาเคยเป็นนักเปียโนมีชื่อ บัดนี้ออกจากงานแล้ว

ตอบ เป็นเรื่องจิตหลอกเจ้าของเอง เจ้าของคิดไป ก็หลอกเจ้าของไปแล้วไปเชื่อว่าเทพของอินเดียมาหลอก ทั้งๆ ที่หลอกตัวเอง มี

นิทานเรื่องพระกรรมฐานที่บวชใหม่กลัวผี อาจารย์พาไปอยู่ที่ป่าช้า บอกให้นั่งตรงนี้แล้วอาจารย์จะไปนั่งตรงโน้น ให้นั่งหลับตาภาวนาไปจนกว่าผมจะมาเรียกจึงค่อยลุก อาจารย์สั่งแล้วก็ไปนั่งที่โน้นพักหนึ่งแล้วจึงเลยไปวัด

ส่วนพระใหม่นั้นนั่งหันหน้าไปทางที่อาจารย์นั่ง แล้วก็ภาวนาต่อไปโดยไม่นึกกลัวผี เพราะเข้าใจว่าอาจารย์นั่งควบคุมผีให้ พอนานเข้าชักนึกหวาดเรื่องผีขึ้นมา จึงค่อยๆ ลุกแล้วเดินมาหาที่ซึ่งอาจารย์บอกว่าจะนั่งอยู่ด้วย ครั้นเดินมาที่นั่นไม่เห็นอาจารย์ก็เกิดความกลัว และวิ่งแน่วมาวัด อาจารย์ก็พูดกับพระองค์นั้นว่า ก็ผมยังไม่ได้ไปตาม ลุกมาทำไม แล้วก็ดุเอาบ้าง นี่แสดงว่าเวลาท่านนึกว่าอาจารย์อยู่ด้วยก็ไม่กลัว พอไม่เห็นอาจารย์อยู่ที่นั่นตามความเข้าใจก็เกิดกลัวผียิ่งขึ้น จนต้องวิ่งถึงวัดโดยไม่รออาจารย์ให้มารับตัวเลย นี่แลคือลักษณะของจิตที่หลอกตัวเอง โดยผีไม่จำเป็นต้องมาหลอกแต่อย่างใด ฉะนั้นคำว่าเทพอินเดียเข้ามาทำให้กลัวจึงมักเป็นจิตตัวเองก่อเรื่องหลอกตัวเองมากกว่า

ถ.๕–ม.ร.ว.พงศ์ดิศ จะฝึกกรรมฐานอย่างไรจึงจะไม่มีอันตราย?

ตอบ ปลูกต้นไม้ย้ายบ่อยๆ ต้นไม้ไม่งอกงามฉันใด การฝึกสมาธิถ้าเปลี่ยนวิธีบ่อยๆ มักจะไม่ได้ผล ควรจะฝึกตั้งลมและสติไว้ที่ตรงลมสัมผัสไม่มีอันตราย เพราะจิตไม่ส่งออกนอกเพื่อหาเรื่องมาหลอกหลอนตัวเอง การพิจารณาธรรมก็ดีเหมือนกัน แต่จิตต้องสนใจกับการพิจารณาอย่าให้ส่งออกนอกลู่นอกทาง

ถ.๖–Mrs.Cherry ดิฉันภาวนาพุทโธและทำอย่างเดียว ถ้าหายใจเข้า พุท หายใจออก โธ จะดีไหม?

ตอบ ไม่ห้าม ทำให้สบายใจตามจริตที่ชอบย่อมได้ผลเหมือนกันถ้ามีสติ แต่ถ้าขาดสติควบคุม ไม่ว่าจะภาวนาแบบไหน ก็คือแบบไม่มีสติ และแบบไม่ได้ผลนั่นเอง

ถ.๗–Mr.Dyas อานาปานสติต้องเฝ้าดูลม ดูอะไร ดูว่ามีลมหายใจกับผู้เห็นลมหายใจหรือ?

ตอบ เริ่มด้วยมีสติเฝ้าดูลมหายใจเข้าและลมหายใจออก กับผู้รู้ลมหายใจนี้แหละ แต่ต่อไปลมหายใจกับจิตจะค่อยๆ เชื่อมโยงเข้าหากัน แม้แต่องค์ภาวนาก็ดับไปด้วย เหลือแต่ตัวรู้เท่านั้น และอยู่กับความรู้อย่างเดียวไม่กังวลกับสิ่งใดอีก

ท่านอาจารย์และพระภิกษุฝรั่งอีกสองรูป ขึ้นไปกุฏิเวลาราว ๑๐.๓๕ น.



การอธิบายธรรม

เริ่มประชุมฟังธรรมในตอนเย็นเวลา ๑๘.๒๕ น.

ท่านอาจารย์ "คนเราเมื่อใจเคยรักชอบในเรื่องใด เมื่อพูดสิ่งนั้นเรื่องนั้นขึ้นมา ทำให้จิตใจมีความรื่นเริง เพลิดเพลิน เป็นธรรมดา เช่นนักกีฬาพูดเรื่องกีฬาวันยังค่ำ ไม่ต้องกินข้าว กินน้ำ เขาก็อยู่ได้ เขาสนุกเขา นักธรรมก็เหมือนกัน พูดเรื่องธรรม พูดในวงปฏิบัติโดยเฉพาะ พูดเรื่องจิตตภาวนานี้แล้ว ย่อมมีความเพลินไปโดยลำดับ เพลินจนลืมเวล่ำเวลา กี่ชั่วโมงไม่ได้คำนึง ในขณะที่สนทนาธรรมปฏิบัติกัน จะมีเพียง ๒ องค์ก็ตาม ๓ องค์ก็ตาม เป็นเรื่องเพลิดเพลินโดยดี

ครูอาจารย์ท่านอบรมสั่งสอนเรื่องสมาธิสมาบัติ สติปัญญา พูดกันเรื่องการละการถอดถอนกิเลสประเภทต่างๆ ด้วยอำนาจของสติ ปัญญา ศรัทธา ความเพียร ไปเป็นลำดับๆ ยิ่งทำให้มีความเพลิดเพลินไปตามท่าน แม้เจ้าของจะยังไม่สามารถรู้เห็นธรรมในส่วนใดไปตามท่านก็ตาม แต่ก็ทำให้มีความรื่นเริงบันเทิงในธรรมที่ท่านได้ประพฤติปฏิบัติ ได้รู้ได้เห็นและมาเล่าให้เราฟังอย่างเพลินใจ ไม่มีวันและไม่มีเวลาอิ่มพอ ท่านกล่าวไว้ในธรรมว่า "รสแห่งธรรมชำนะรสทั้งปวง" คำว่า ทั้งปวง นี้คือทั้งหมด ไม่ว่ารสอันใดๆ ไม่ยิ่งไปกว่ารสธรรม รสธรรมนี้ชนะหมด ถ้ารสธรรมไม่เลิศประเสริฐขนาดนั้น โลกทั้งสามก็ไม่ยอมกราบไหว้บูชาธรรม ธรรมก็ไม่จัดว่ายิ่ง ไม่สามารถจะเป็นสรณะเป็นที่ยึด เป็นที่แน่ใจ เป็นที่ตายใจของสาธุชนทั้งหลายได้เลย

เท่าที่ชาวพุทธศาสนิกชนทั้งหลายมีความเคารพเลื่อมใสในธรรม ก็เพราะธรรมเป็นของประเสริฐสมชื่อและเกียรติศักดิ์ของธรรมที่ระบือมาจากพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์ๆ และพระสงฆ์สาวกมีจำนวนไม่น้อยที่เป็นสาวกของพระศาสดาแต่ละพระองค์ จนลงมาถึงพวกเรา ล้วนแล้วแต่ท่านผู้ได้ดื่มรสแห่งธรรมด้วยใจ ด้วยพระทัยแล้วนำธรรมที่ทรงรู้ทรงเห็นและรู้เห็นนั้นมาประกาศแกโลก จนกระทั่งปัจจุบันนี้ ไม่ใช่ท่านด้นเดาว่ารสแห่งธรรมชนะรสทั้งหลาย แต่เป็นท่านผู้ได้รู้รสของธรรม ทั้งเห็นประจักษ์ในธรรมทั้งหลาย จึงได้นำความรู้ ความปรากฏนั้น ออกมาประกาศสอนโลกตามหลักความจริงที่รู้ที่เห็นมาแล้ว โดยเอาความรู้ความเห็นของตนเองออกเป็นสักขีพยานในการประกาศธรรมสอนโลก

นี่แหละที่เราว่า "ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ" มีความลึกซึ้งขนาดไหน ไม่ใช่ธรรมอันผิวเผิน รู้เห็นอย่างผิวเผิน และสอนโลกอย่างผิวเผิน แต่ทรงรู้ตามความจริง สอนโลกตามความจริงแห่งธรรมทุกขั้น ผู้ฟังจึงควรฟังด้วยความสนใจ ปฏิบัติด้วยความจริงใจ ผลที่จะได้รับจากธรรมจะเป็นธรรมอันถึงใจเป็นขั้นๆ ตลอดจนถอดถอนกิเลสประเภทต่างๆ ก็ถอดถอนได้โดยสิ้นเชิงถึงใจ รู้ประจักษ์ใจตัวเอง ดังธรรมสอนไว้ว่า "สันทิฏฐิโก" คือ รู้เองเห็นเอง แม้พระพุทธเจ้าประทับอยู่ต่อหน้า ก็ไม่ทูลถามให้เสียเวลา เพราะเป็นความจริงเสมอกันและรู้เห็นอย่างเดียวกัน

แต่การปฏิบัติธรรมระหว่างนักปราชญ์ทั้งหลาย ท่านระมัดระวังมาก เพราะธรรมไม่เหมือนโลก ถ้าธรรมเหมือนโลกแล้ว ธรรมก็ไม่เรียกว่าธรรม เพราะเหมือนกัน ว่า โลก คำเดียวเท่านั้นก็พอแล้ว กลมกลืนกันไปกับทางโลก แต่นี่เพราะธรรมกับโลกไม่เหมือนกัน แม้จะอยู่ในโลกด้วยกันก็ไม่เป็นอันเดียวกัน เป็นแต่แทรกอยู่ด้วยกัน แต่ไม่เหมือนกัน เป็น

แต่อยู่ด้วยกันเฉยๆ เช่นอย่างเราทั้งหลายอยู่ด้วยกัน ณ บัดนี้ พระกับฆราวาสอยู่ด้วยกัน แต่ไม่ใช่อันเดียวกัน ผู้หญิงกับผู้ชายอยู่ด้วยกันแต่ไม่ใช่อันเดียวกัน เด็กกับผู้ใหญ่อยู่ด้วยกัน แต่ไม่ใช่อันเดียวกัน ถึงจะอยู่ด้วยกันก็เป็นคนละสัดละส่วน คนละชิ้นละอัน อยู่นั่นเองแหละ นี่แหละเรื่องธรรมกับเรื่องของโลก เป็นอย่างนี้

นักปราชญ์ท่านปฏิบัติจนรู้เห็นประจักษ์ใจ แล้วนำศาสนามาด้วยความสม่ำเสมอไม่แสลงหูแสลงตาของผู้นับถือพระพุทธศาสนา คือ พระพุทธเจ้าและพระสาวกอรหันต์ท่านนำมาให้เราดู เราชมด้วยความสวยงามอย่างยิ่ง ท่านไม่ได้นำมาแบบกระเทือนฝั่ง

ในข้อนี้จะเรียนให้ท่านทั้งหลายทราบพอเป็นคติเล็กน้อย สำหรับท่านผู้กำลังประพฤติปฏิบัติธรรมภายในใจอยู่ และอาจมีกรุ่นๆ หรือปริ่มๆ อยู่บ้างภายในใจ ในเมื่อมีโอกาสอาจระบายหรือประกาศโฆษณาออกได้โดยไม่มีความกระดากอายว่าใครจะตำหนิติเตียนอย่างใดบ้าง เพราะความอยากดังอยากเด่นอันเป็นเรื่องของกิเลสมันผลักดัน จึงขอนำคติของปราชญ์ ที่ท่านทำตามหลักที่พระพุทธเจ้าพาดำเนินมาแสดงเป็นทัศนคติบ้าง เช่น พระอัสสชิได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ทั้งองค์ ในจำนวนปัญจวัคคีย์ทั้งห้าที่เป็นปฐมสาวกของพระพุทธเจ้า มีพระอัญญาโกณฑัญญะเป็นต้น พระอัสสชิเป็นองค์ที่ห้า ท่านบรรลุธรรมแล้ว

ตอนนั้นท่านอุปติสสะ คือ พระสารีบุตรที่เป็นพระอัครสาวกข้างขวาของพระพุทธเจ้านั่นเอง แต่ก่อนที่ท่านยังไม่ได้เป็นพระสาวกท่านกำลังออกบวชในสำนักปริพาชก บำเพ็ญไปตามประเพณีของคนสมัยนั้น เวลามาเห็นพระอัสสชิที่มีความสวยงามมากด้วยกิริยามารยาท ก้าวหน้า ถอย

กลับ เหลือบซ้าย แลขวา เป็นผู้มีอากัปกิริยาที่สำรวมน่าเคารพเลื่อมใสมาก จึงพยายามแอบด้อมตามหลังท่านไป พอพ้นจากหมู่บ้าน ก็เรียนถามสำนักที่อยู่อาศัยของอุปัชฌาย์อาจารย์ของท่าน ท่านก็พูดให้ฟังเพียงย่อๆ เกี่ยวกับเรื่องธรรมของศาสดาหรือครูอาจารย์ท่านสอนอย่างไร ท่านว่า "เราไม่มีความรู้อันกว้างขวาง จะแสดงให้ท่านฟังได้เพียงย่อๆ เท่านั้น "เย ธมฺมา เหตุปฺปภวา" เป็นต้น "ธรรมทั้งหลายเกิดจากเหตุ เมื่อดับก็ต้องดับเหตุก่อน" พระพุทธเจ้าท่านสอนอย่างนี้" เพียงเท่านี้พระสารีบุตรที่เป็นปริพาชกท่านได้บรรลุพระโสดาขึ้นทันที

ส่วนพระอัสสชิผู้เป็นอาจารย์นั้น ท่านหาได้ประกาศตนไม่ว่าท่านเป็นพระอรหันต์องค์หนึ่ง ท่านไม่ปริปากพูดเลย ส่วนพระสารีบุตรอาจทราบภูมิธรรมท่านได้ในขณะที่ได้ฟังธรรมย่อ เพราะภูมิพระโสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผลนี้ สามารถจะหยั่งทราบความจริงของท่านที่มีภูมิสูงกว่าตนได้ จึงสามารถสอนธรรมประเภทอัศจรรย์ไม่เคยฟังให้แก่ตนจนได้บรรลุ แต่ไม่ปรากฏในตำนานว่าพระสารีบุตรท่านได้ทราบจากพระอัสสชิเล่าให้ฟังว่าท่านเป็นพระอรหันต์ เพราะพระอัสสชิไม่ได้แสดงตัวออกมาว่าท่านเป็นพระอรหันต์ นี่ข้อหนึ่งเป็นเครื่องสาธกพอหยิบยกเทิดทูน

ข้อที่สอง ก็อย่างที่นายกามนิต ซึ่งไปพบพระพุทธเจ้าในเรือนช่างหม้อ เวลาพระองค์ถามว่าจะไปไหน ก็บอกว่าจะไปเฝ้าพระพุทธเจ้า จะไปเฝ้าพระพุทธเจ้าที่ไหน? ก็บอกว่าจะไปโน้น อยู่เมืองสาวัตถีนั่นแน่ะ แต่พระพุทธเจ้าหาได้บอกไม่ว่าเราคือพระพุทธเจ้า ความที่นักปราชญ์ท่านลึกซึ้งขนาดไหนที่ท่านไม่บอก ท่านทรงทราบเหตุผลทุกอย่างแล้วว่าการบอกมีผลประการใดบ้าง มีความได้เสียประการใดบ้าง เมื่อบวกลบกันดูแล้ว การไม่บอกมีประโยชน์ดีกว่ากันอย่างไรบ้าง ท่านจึงออกทาง

ไม่บอก เลยไม่บอกว่าเราเป็นพระพุทธเจ้า ทั้งที่นายกามนิตนั่นจะไปหาพระองค์อยู่แล้ว

พอตื่นเช้าเขาก็จากพระพุทธเจ้าไป พอดีไปเจอพระสารีบุตร พระโมคคัลลานา ซึ่งกำลังเดินสวนทางมา จะไปเฝ้าพระพุทธเจ้าที่เรือนช่างหม้อนั้น ท่านได้ถามนายกามนิตคนนั้น เขาบอกว่าเขาจะไปเฝ้าพระพุทธเจ้า พระสาวกทั้งสองนั้นก็ถามว่า เมื่อผ่านมานั้นได้พบใครบ้าง ณ สถานที่ใดบ้าง เขาบอกว่าได้พบสมณะองค์หนึ่งอยู่ในเรือนช่างหม้อ ท่านเป็นผู้มีอากัปกิริยาน่าเคารพเลื่อมใสมาก ท่านประกอบความเพียรเมื่อคืนนี้ทั้งคืน เทศนาว่าการไพเราะเพราะพริ้งเป็นที่จับจิตจับใจมาก แต่เรายังไม่จุใจ ยังอยากจะไปเฝ้าพระพุทธเจ้าอีกจึงได้จากท่านมา

พระสารีบุตร พระโมคคัลลานาก็ไม่ได้บอกอย่างไรเลยว่า นายคนนี้หาทราบไม่ว่านั่นคือพระพุทธเจ้า เพราะเหตุใดถึงไม่บอก เพราะนักปราชญ์ท่านก็เป็นอย่างนี้ ถ้าจะบอกก็ควรเป็นเรื่องของพระพุทธเจ้าบอกมาเสียก่อน จำเป็นอะไรจะต้องให้นายคนนี้เขาผ่านมาทั้งคืนทั้งวัน จนกระทั่งมาพบกับพระสารีบุตรและพระโมคคัลลานาระหว่างทาง เป็นแต่พูดกันลับหลังนายคนนั้นว่า "เออ อีตาบุรุษคนนั้นไม่ทราบเลยว่าตนได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าแล้ว พระองค์ท่านก็ไม่รับสั่งว่าอย่างไร พูดง่ายๆ ว่า เพราะฉะนั้นพวกเราจึงบอกไม่ได้" นี่นักปราชญ์ท่านถึงกันทันที ความรู้ความเข้าใจไม่ขัดแย้งกันเลย ไม่เหมือนคนที่มีกิเลสทั้งหลาย ซึ่งคอยแต่จะขายตัวยั่วยุกิเลสให้พอกพูนจิตใจมากขึ้น ยิ่งกว่าจะพยายามถอนมัน

การปฏิบัติธรรมในวงพระศาสนามักมีอยู่เสมอ จึงได้วิตกวิจารณ์เป็นห่วงเป็นใย ทั้งๆ ที่เราก็น่าจะเป็นห่วงตัวเราเองมากกว่าผู้อื่น แต่ก็อด

เป็นห่วงเพื่อนฝูง ตลอดจนอุบาสก อุบาสิกา คณะศรัทธาทั้งหลายในวงกว้างออกไปโดยลำดับไม่ได้ หากมีอยู่ในรายใดรายหนึ่งที่แสลงใจขึ้นมาในลักษณะนี้ ซึ่งไม่ใช่ทางเดินของพุทธบริษัท ไม่ใช่ทางเดินของผู้ต้องการความเป็นบัณฑิตนักปราชญ์ตามทางของพระพุทธเจ้า ย่อมจะทำความเสื่อมเสียแก่ตนและวงพระศาสนาได้เช่นกัน ผู้ปฏิบัติธรรมจึงควรสำรวมระวังไว้เป็นการดี เพราะธรรมต่างจากโลก

การปฏิบัติธรรม แม้จะมุ่งต่อมรรคผลนิพพานโดยตรง จนสามารถบรรลุผลที่เราต้องการได้ เช่น อรหัตผลก็ตาม ท่านมิได้ปริปากพูดว่าท่านรู้ท่านสำเร็จ เพราะเหตุใดท่านจึงไม่พูด ก็เพราะคำว่าได้สำเร็จนั้นจะเป็นอุบายวิธีอะไรที่จะให้ผู้ฟังได้รับประโยชน์บ้าง ไม่เห็นมี นอกจากจะเป็นการอวดภูมิของตนตามโลกที่เขานิยมกันเท่านั้นไม่มีอะไร ท่านจึงไม่ใช้วิธีนั้น ท่านใช้โดยวิธีการแนะนำพร่ำสอนโดยเหตุโดยผล ควรสอนในแง่หนักเบามากน้อยเพียงไร ท่านก็สอนไปตามภูมิของผู้มาอบรมศึกษา และตามกาล สถานที่ บุคคล ตามชั้นตามภูมิที่ควรจะอบรมศึกษาได้ ท่านก็สั่งสอนไปตามเหตุตามผลนั้นๆ ท่านไม่พูดท่านไม่บอกว่าท่านได้สำเร็จธรรมขั้นนั้นๆ สิ่งนั้นไม่ใช่ของงาม ท่านไม่ติดใจอยากพูด เพราะเป็นความไม่ราบรื่นสมภูมิของปราชญ์

ครั้งพุทธกาลท่านถือกันนัก ท่านระมัดระวังกันมากในเรื่องนี้ แม้ในสมัยปัจจุบันนี้ ถ้าเป็นผู้ดำเนินตามทางของพระพุทธเจ้าจริงๆ แล้ว เข้าใจว่าท่านจะไม่เดินปลีกจากร่องรอยนี้ไป นอกจากนักปราชญ์สมัยปัจจุบันนี้ซึ่งมีจำนวนมากนับทั้งผู้เทศน์ด้วยก็ได้ ว่ากำลังปริ่มๆ อยู่เสมอ คอยจะเลยเถิดเรื่อยไป ถ้าเป็นเช่นนั้นแสดงว่าความล้นฝั่งภายในจิตใจมากไปไม่ใช่ธรรม ถ้ารู้จริงเห็นจริงก็ให้กังวานอยู่ภายในใจของตนโดยเฉพาะอย่า

ให้ออกไปข้างนอก มันกระทบกระเทือน มีดที่คม เราใส่ฝักเก็บไว้ในที่ปลอดภัยดี ทิ้งเกลื่อนกลาด ไม่ว่ามีดชนิดไหน ศาสตราวุธชนิดใด เป็นภัยทั้งแก่ตัวและผู้อื่นได้ ถ้าเก็บไว้เรียบร้อยไม่เป็นภัย นอกจากจะได้รับประโยชน์แต่ถ่ายเดียว

ผู้ปฏิบัติพูดอวดตัวว่า เราเป็นผู้สำเร็จพระโสดา พระสกิทา พระอนาคา พระอรหันต์ ไม่มีเหตุผลที่ผู้ใดจะยินดีฟัง นอกจากจะคลายศรัทธาลงไปโดยลำดับๆ แล้วเห็นกิเลสของคนๆ นั้นอย่างเต็มใจ อย่างน่าเบื่อน่าเอือมระอาเท่านั้น ไม่มีอย่างอื่นที่น่านับถือ ฉะนั้นผู้ปฏิบัติทั้งหลาย ถ้าเป็นผู้มุ่งต่อธรรมจริงๆ ต้องมุ่งต่อเหตุผลมากกว่าจะประกาศธรรมอย่างนี้ออกมา ซึ่งไม่ใช่ทางของพระพุทธเจ้า เป็นทางของปลาเน่าประกาศให้แมลงวันมาตอม ประกาศขายปลาเน่าให้แก่แมลงวันนั่นเอง เรื่องปลาเน่าเป็นอย่างนี้ ผ่านเข้าหูมันก็ฉุนในหู ผ่านเข้าทางจมูกมันก็ฉุนในจมูก ฉุนเข้าหัวใจ ทำไมมันถึงฉุนอย่างนี้ ถ้าธรรมของจริงทำไมจะฉุน

ทั้งๆ ที่เราต้องการธรรมของจริงนี้ด้วยกันทุกคน แต่เวลาสิ่งเหล่านั้นมาผ่านเข้าในจิตใจ มันฉุนและเบื่อไปตามๆ กัน ต่างคนต่างมุ่งต่ออรรถธรรมขั้นสูง แต่ประกาศมาอย่างหาเหตุผลไม่ได้ นั่นคือความอัดอั้นตันใจคือความหิวโหย เมื่อประกาศออกมามันจึงไม่น่าฟัง แม้เจ้าของจะไม่รู้สึกตัวก็ตาม คนอื่นเตือนก็ควรจะรับทราบ ถ้าเป็นผู้มุ่งอรรถมุ่งธรรมอยู่แล้วก็ควรจะรู้สึกตัว แล้วพึงสำรวมระวังตนต่อไป อย่าทำตนเป็นปลาเน่าในวงพระศาสนา ซึ่งเป็นธรรมที่หอมหวนชวนให้เคารพบูชามาประจำโลกเป็นเวลานาน

วันนี้อธิบายเพียงเท่านี้ก่อน ท่านปัญญาฯ อธิบายต่อไป ถ้าพูดมาก

ประเดี๋ยวจะลืมเสีย บรรดาที่พูดไปแล้ว (หมายเหตุ ท่านปัญญาฯ แปลเป็นภาษาอังกฤษแล้ว ยังมีเวลาอยู่หน่อย ท่านอาจารย์จึงพูดต่อไปดังนี้)

นิทานสมัยปัจจุบันนี้ อาจารย์หมอ (ศจ.นพ.อวย เกตุสิงห์) เคยได้ยินไหม? พูดถึงเรื่องความตรงไปตรงมา ตรงเสียจนเป็นนิทานขึ้นมา คือ

มีพระองค์หนึ่ง สมัยปัจจุบันนี้นะไม่ใช่นานอะไร สมัยท่านอาจารย์มั่นเรานี้แหละ มีพระไปฝึกบำเพ็ญธรรมกรรมฐานด้วยกันบนภูเขา ไม่ต้องบอกจังหวัดที่ไปภาวนา การภาวนานั้น พอหกทุ่มเที่ยงคืน ภิกษุรูปนั้นท่านพิจารณาอะไรไม่ทราบ เข้าใจว่าตนบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ขึ้นมา มือล้วงเข้าไปเอากล้องยานัตถุ์เปล่าๆ ในย่ามมาเป่า ปรี๊ดๆ ๆ พระอีก ๒ องค์อยู่บนเขารีบวิ่งมาหา ตายจริง เกิดเหตุอันตรายอะไรไม่ทราบ ไม่เคยคิดว่าถ้าท่านบรรลุธรรมท่านจะเป่านกหวีด จึงนึกว่าเป็นอันตราย “โอ๊ย เป็นอะไรเรอะ?” “ไม่เป็นไรดอก ก็ผมสำเร็จแล้วนี่” “โอ๊ยตาย สำเร็จอะไร?” “ก็สำเร็จอรหันต์น่ะซิ”

พระ ๒ องค์นั้นไม่ได้พูด รู้สึกว่ากำลังใจหมดไปแล้ว นี่นะถึงว่าเป็นพระอรหันต์ก็ตาม สิ่งหนึ่งที่มันหนักว่านั้นก็มีอยู่นี่นะ “โอ้โฮ สำเร็จเป็นพระอรหันต์ไปแล้วเป่านกหวีด นี่มันจะขั้นไหนนะ” สงสัยแต่ท่านไม่พูดอะไร เพราะความครุ่นคิดต่างๆ แล้วท่านเลยกลับไปด้วยความอ่อนใจ

ต่อมาอีกคืนหนึ่ง ราวเที่ยงคืนเช่นเดียวกัน พระทั้งสองได้ยินเสียงนกหวีดอีก ท่านนึกว่า “คงจะสำเร็จขั้นไหนขึ้นมาอีกแล้ว” แต่จะไม่มาดูก็ไม่ได้ เพราะมีอยู่ด้วยกันเท่านี้ เผื่อมีอันตรายมาจริง มันก็เป็นหน้าที่ที่จะต้องช่วยกันอยู่ดี ท่านทั้งสองก็มาหาพระองค์ที่เป่านกหวีดอีก และถามท่านว่า

“เป่านกหวีดคราวนี้มันสำเร็จขั้นไหนอีก มันไม่ปาเข้าถึงขั้นบ้าไปแล้วหรือพระอรหันต์อะไรยุ่งจริง” คราวนี้ท่านประกาศว่า “เมื่อคืนก่อนเข้าใจผิดว่าสำเร็จก็เป่าเรียกหมู่พวกมาบอกด้วยความดีใจ ครั้นคืนนี้พิจารณาแล้วพบว่าไม่สำเร็จ ก็ต้องเป่านกหวีดเพื่อจะให้เพื่อนทราบว่าที่จริงไม่ได้สำเร็จดอก” พระทั้งสององค์เกิดความขบขันและสลดใจในความเป็นบ้าของพระอรหันต์นกหวีดองค์นั้น ถึงกับเล่าให้เพื่อนฝูงฟังจนกลายเป็นนิทานมานี่เอง

พระองค์นี้ยังมีเรื่องอีก คือ คราวหนึ่งนั่งภาวนา มีดวงสว่างเหมือนพระอาทิตย์โตขนาดมะพร้าว ตกลงตรงหน้า จิตเป็นสมาธิว่าเห็นแสง ก็เดินตามแสงนั้นไป แสงนั้นเลื่อนไป ท่านก็ลุกจากที่ตามแสงนั้นไปโดยไม่รู้สึกตัว แสงนั้นขึ้นต้นไม้ท่านก็ขึ้นตาม แสงนั้นเหาะลอยหายเงียบไป จึงได้สติระลึกรู้ตัวอยู่บนต้นไม้ เลยร้องไห้อยู่บนต้นไม้จนเพื่อนฝูงวิ่งมาดูและช่วยกันนำพระองค์นั้นลงจากต้นไม้ และถามเรื่องราวต่างๆ จึงทราบว่าสมาธิพาเหาะลอยขึ้นต้นไม้ไปดังนี้

เมื่อ ๒ ปีกว่ามานี้ มีเณรองค์หนึ่งมาเล่าให้ฟังขณะที่อาจารย์ไปพักอยู่ที่วัดแห่งหนึ่ง เณรนี้ขึ้นมาหาพร้อมกับพระอีกองค์หนึ่ง มาเล่าเรื่องความรู้ต่างๆ ก็ฟังเล่าจนจบ เมื่อจบแล้วอาตมาก็บอกว่า “เณรต้องระวังนะ จะตะครุบเงา หรือขึ้นต้นไม้ไล่ตามแสงสว่าง” อาตมาไม่เคยทราบว่าเณรเคยเป็นมาอย่างไร ต่อมาจึงมีผู้เล่าให้ฟังว่า เณรนี้เคยพาพระไล่ตามแสงสว่างมาแล้ว แสงสว่างพาเข้าไปในป่า เณรก็วิ่งตามและเรียกพระให้มาช่วยกันจับแสงสว่างให้ พระที่ไม่รู้ในทางนี้ก็พากันค้นหาแสงสว่างอีกทีกไป จนพระในที่นั้นทราบและมาดูจึงเลิกรากันไป

ที่จริงเรื่องของจิตชนิดนี้มีไม่มากนัก มีราว ๕ เปอร์เซ็นต์เห็นจะได้ ถ้ามีครูอาจารย์ที่ถูกต้อง พวกนี้ดี นิสัยผาดโผน อาตมาก็เคยเป็นมาเหมือนกัน แต่จิตไม่ส่งไปข้างนอก เรารู้ทัน ความสว่างพุ่งขึ้นแบบเหาะเหินเดินฟ้าตายไม่มีป่าช้า เรารู้แล้วถอนจิตมาที่ฐานเดิมของจิต พอจิตเห็นแล้วก็ดับได้ทันทีๆ เจ้าของต้องผ่านเรื่องบ้าๆ เช่นนี้มามาก จึงพอทราบเรื่องต่างๆ ของนักปฏิบัติได้พอสมควร และแก้ไขกันได้ไม่แหวกแนว หรือเหาะเหินเดินฟ้าทั้งที่ไม่มีปีก

คราวหนึ่งกำลังนั่งภาวนาอยู่ในกระโจมในหมู่บ้านแห่งหนึ่ง ซึ่งมีปอบดุมาก พระมันก็เข้า ได้ไปภาวนาในป่าเวลาตี ๔ เห็นคนหนึ่งที่ชาวบ้านว่าเป็นปอบนั้นมา ตามันลอกแลก มันเข้ามาที่เราพักแล้วเดินแยกไปหมู่บ้านอื่น เวลาภาวนาเราไม่รู้ว่าเราอยู่ที่ไหน พอผีมาเจอเราในขณะที่นั่งสมาธิภาวนา เราหลบ ตอนนั้นกายเราก็หล่นตุ้บลงมา รู้ตัวแล้วขบขันเหลือเกิน เรารู้ว่าจิตทำเรา แต่เราไม่ได้พูดกับใคร เราเห็นอะไรรู้สึกอะไร ต้องใช้ปัญญาพิจารณาว่าอะไรแน่ ต้องหาทางแก้ ถ้าอะไรผ่านเข้ามา หลงว่าเป็นจริงไปหมดก็จะพลาด เราต้องมีความรู้ตัวและพิจารณาอยู่เสมอ ถ้าไม่รู้ก็สอนคนไม่ได้

จิตบางนิสัยพิสดารมาก ถ้าไม่มีครูอาจารย์ก็จะเสียหาย ถ้ามีครูอาจารย์คอยแนะให้ ผู้นั้นจะได้รับประโยชน์เร็ว ใช้ได้ดี ต้องอบรมสติปัญญาให้ทัน จิตจึงจะไม่เสียไปได้และเป็นประโยชน์กว้างขวางไม่มีประมาณ จิตและอารมณ์ของจิตรู้สึกพิสดารมาก ยากจะพรรณนาให้ถูกต้องกับความจริงที่ปรากฏนั้นๆ แต่ถ้าเป็นนักปฏิบัติธรรมด้วยกัน มีนิสัยคล้ายคลึงกัน รู้เห็นสิ่งต่างๆ เหมือนกันก็พูดกันรู้เรื่อง เช่นเดียวกับเราเรียนวิชาแขนงเดียวกันย่อมพูดกันรู้เรื่อง แม้คนอื่นจะไม่เข้าใจ”

คำถาม - คำตอบ

ถ.๑–ญ.๑ ในประเทศอังกฤษ ไม่มีอาจารย์ดีๆ อยู่ที่นี่ จะทำอย่างไร?

ตอบ ถ้าไม่มีอาจารย์ เราก็ต้องปฏิบัติสมาธิเอาเอง และพิจารณาให้ทันและให้มาก จิตที่มีนิสัยชอบรู้สิ่งภายนอกเกิดขึ้นมาในขณะทำสมาธิ ถ้าปล่อยให้มันออกไปข้างนอกตัวเรา คือออกไปรู้ไปเห็นอะไร ก็อาจเข้าใจว่าเราเกิดมีหูทิพย์ตาทิพย์อะไรขึ้น ถ้าพิจารณาโดยอย่ารีบเชื่อเช่นนั้นทันที เราจะเข้าใจว่า อันใดจิตปรุงแต่งขึ้นมา และอันใดเป็นความจริง ทางที่ดีให้หันกลับมาพิจารณาตัวเอง ก็จะไม่เกิดประสบการณ์ที่เป็นปัญหาอะไร สำคัญที่การปฏิบัติต่อจิตของตนให้ถูก ขั้นเริ่มแรกควรให้จิตอยู่กับตัว อย่าส่งออกไปข้างนอก จิตอาจเกิดนิมิตต่างๆ ซึ่งตามรู้ไม่ทัน จะพาให้เสียหลักได้ แต่เมื่อชำนาญแล้วก็ไม่มีปัญหาอะไร

ถ.๒–ช.๑ ถ้าได้อุปจารสมาธิแล้วเกิดอะไรขึ้น จะแก้อย่างไร?

ตอบ ควรรายงานให้ครูอาจารย์ของเราทราบ ตอนนี้ยังไม่คิดจะตอบ เพราะจะไม่เกิดประโยชน์ จึงขอผ่านไป

ถ.๓–ญ.๒ ในประเทศนี้มีหนังสือเรื่อง ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา เมื่อเราเรียนสูงๆ ขึ้นไป ในที่สุดชักไม่เข้าใจว่าอะไรกันแน่

ตอบ การเรียนสูง รู้สูงขึ้นไปมาก ความรู้อาจเข้าขั้นอวกาศก็เป็นได้ จึงไม่เข้าใจว่าอะไรเป็นอะไร เพราะมันละเอียดมากไป ความจดจำจากการเรียนกับความจริงนั้นต่างกัน พวกเรารู้ด้วยความจดจำ พระอริยบุคคลท่านรู้ด้วยความจริง จึงละ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ได้ แล้วพ้นทุกข์อย่างหมดเยื่อใย อย่างเรื่องแม่กับลูกไปเที่ยวจับปลา ต่างคนก็คลำลงไปที่โคลนหาปลา ลูกจับได้งู ไม่รู้ว่างู ชูขึ้นให้แม่ดู แม่รู้ แต่มีสติไหวทัน ร้องบอกลูกว่า “ปลาดีหายาก ให้จับไว้ให้แน่น อย่าปล่อยเลย แม่จะตามไปช่วย” ลูกก็จับคองูไว้แน่น พอแม่เดินมาถึงก็ช่วยตีงูตาย แล้วจึงบอกลูกว่า “นั่นไม่ใช่ปลา เป็นงูพิษ แต่ถ้าแม่บอกเจ้าตอนนั้น เจ้าอาจกลัวและปล่อยมันไป มันก็จะกลับมากัดเอา แม่จึงต้องใช้วิธีนี้”

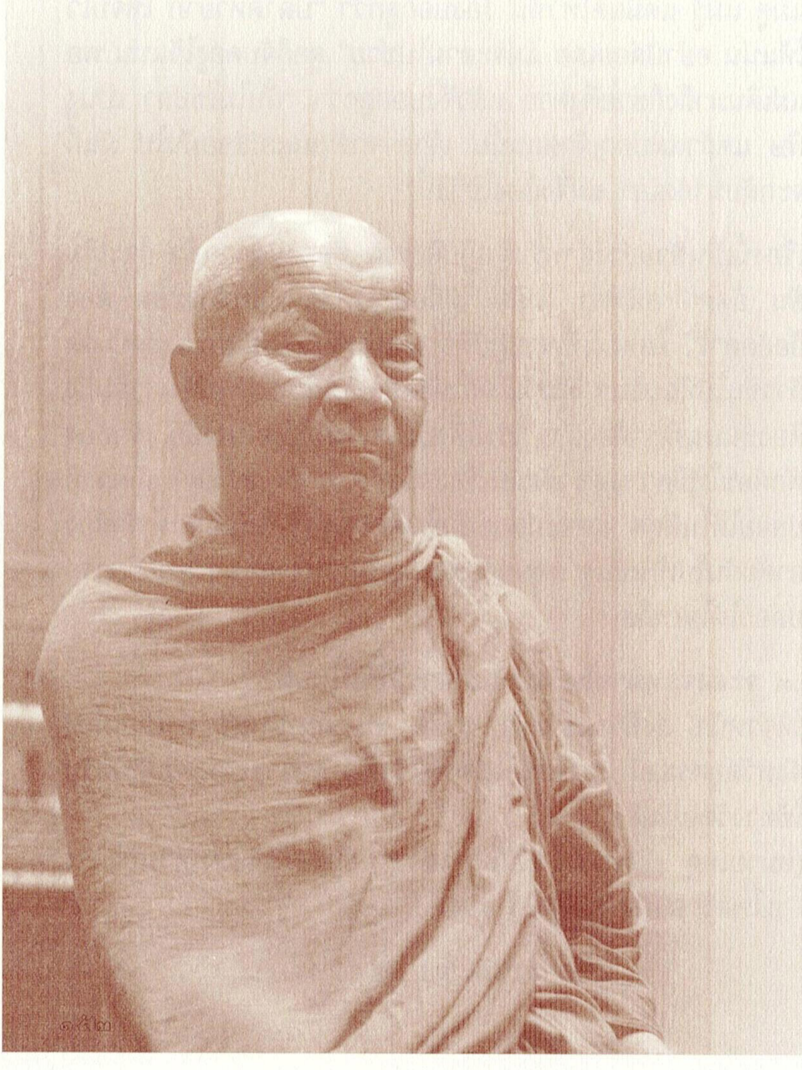
เรื่องนี้เป็นตัวอย่างสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม คืออ่านมากแล้ว ก็จะเริ่มต้น อัตตา อนัตตา ไม่ยึด ไม่ถืออะไร จนไม่มีหลักจะยึด ต้องถืออัตตาไว้ ในขณะที่เราปฏิบัติธรรมเป็นขั้นๆ เหมือนเรายึดบันไดก้าวขึ้นไปทีละขั้นๆ พ้นขั้นใดก็ไม่ยึดถือขั้นนั้น จนกระทั่งเราขึ้นถึงห้องชั้นบนที่เราต้องการ เราก็ทิ้งบันได ไม่ไปยึดมันไว้อีก เข้าห้องพักผ่อนให้มีความสุข ดังนั้นเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้นเราก็ปล่อยได้ในที่สุด แต่จะปล่อยเสียในตอนแรกๆ ไม่ได้ก่อน จำต้องอาศัยกันไปเป็นขั้นๆ ตอนๆ ปล่อยไปเป็นขั้นๆ ตอนๆ จนสามารถปล่อยได้ไม่เหลือ

ถ.๔–ญ.๓ จะส่งจดหมายไปถึงท่านอาจารย์ได้ที่ไหนดี?

ตอบ ให้จ่าหน้า ส่งที่ร้านขายยา ชวลิต ๙๖ ถนนโพศรี อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี เขาจะนำไปส่งได้เร็วขึ้น เพราะเขาเคยปฏิบัติรับใช้ทางวัดอยู่แล้ว

(หมายเหตุ : ต่อมาร้านนี้เลิกกิจการ จึงส่งที่ร้านส่งเสริมบริการ ๘๘–๘๙ ถ.โพศรี อ.เมืองอุดรธานี ๔๑๐๐๐)

ปิดประชุมเวลา ๑๙.๕๐ น.



วันศุกร์ วันที่ ๒๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๗ (ค.ศ.๑๙๗๔)

นับแต่วันที่ ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน พระปัญญาวัฑโฒ (Peter John MORGAN) พระอภิเจโต (George Rodney CHERRY) เข้าพำนักใน ธัมมปทีปวิหาร ตั้งแต่วันที่ ๘ มิถุนายน ๒๕๑๗ จนถึงวันออกเดินทางกลับประเทศไทย ในวันที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๑๗ พระกัมมัฏฐานทั้ง ๓ องค์ปฏิบัติตามพระวินัยเคร่งครัด เช่นเดียวกับที่ปฏิบัติอยู่ในประเทศไทย เช่น รับบิณฑบาต ฉันอาหารมื้อเดียวในวันหนึ่งๆ และฉันในบาตร

ฆราวาสทั้งชาวอังกฤษและชาวไทยที่อยู่ในกรุงลอนดอน ต่างก็มาใส่บาตรกันอย่างปลื้มปีติด้วยศรัทธาทุกวัน ในเวลา ๙.๐๐ น. มีลูกศิษย์หนุ่มๆ ๒ คน เป็นชาวอังกฤษ คนหนึ่งเคยไปบวชเป็นเณรที่วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพฯ แล้วไปฝึกปฏิบัติธรรม ณ วัดป่าบ้านตาด อยู่กับท่านอาจารย์พระมหาบัวมาก่อน อีกคนหนึ่งเป็นนักศึกษาชาวอังกฤษ ซึ่งมาฝึกปฏิบัติธรรม ณ ธัมมปทีปวิหารแห่งนี้อยู่ ลูกศิษย์หนุ่มทั้งสองจึงปฏิบัติพระสงฆ์ได้อย่างเรียบร้อย คล่องแคล่ว งดงาม คนไทยได้เห็นแล้วชมเชยกันมาก

เช้าวันนี้ก็เหมือนกับทุกๆ วัน คือเมื่อฆราวาสใส่บาตรแล้วก็นั่งอยู่รอบๆ ห้อง ชาวอังกฤษนั่งนิ่งทำสมาธิในระหว่างพระฉันจังหัน คนไทย

โดยมากเพิ่งมาพบรู้จักกันบ้าง มีกิจธุระต้องปรึกษากันในเรื่องอำนวยความสะดวกแก่พระสงฆ์ ในตอนที่จะส่งท่านกลับประเทศไทยแต่ลำพังบ้าง ทั้งนี้เพราะ ศจ.นพ. อวย เกตุสิงห์ ศิษย์ไทยที่มาด้วยคนหนึ่งจะต้องเดินทางไปประชุมยังประเทศเยอรมันต่อไป และ ม.ร.ว. หญิง เสริมศรี เกษมศรี ศิษย์อีกคนหนึ่งจะต้องเดินทางไปสหรัฐอเมริกาต่อไป ดังนั้นท่านอาจารย์จึงปรารภให้คนไทยสนทนากันได้ตามอัธยาศัย

วันนี้สุภาพสตรีชาวอังกฤษคนหนึ่งมาใส่บาตรแล้วก็นั่งอยู่ข้าง ม.ร.ว.เสริมศรี ตลอดเวลา เพื่อฟังอธิบายว่าทำไมพระจึงทำอย่างนั้นอย่างนี้ และหาโอกาสที่จะเรียนถามอะไรท่านอาจารย์ด้วย

หลังจากพระสงฆ์ฉันอาหารแล้ว เช้าวันนี้ท่านอาจารย์พูดถึงวัตรปฏิบัติของพระและฆราวาสที่เป็นศรัทธาก็ดี หรือเป็นเพื่อนเก่าของพระภิกษุรูปใดก็ดี ว่าควรจะวางขอบเขตไว้ให้แนบเนียน อย่าประมาท มิฉะนั้นทางฝ่ายพระภิกษุก็คลุกคลีกับฆราวาสเกินไป ฆราวาสก็เข้ามาคลุกคลีกับพระภิกษุเกินไป ควรจะกำหนดเวลารับแขกและประเภทของกิจธุระที่ภิกษุพึงเกี่ยวข้องกับฆราวาส

เสริมศรีได้แปลเรื่องที่ท่านอาจารย์ปรารภกับพระภิกษุเป็นภาษาไทยนั้น ให้เพื่อนใหม่ชาวอังกฤษฟัง พอเขาฟังแล้วน้ำตาเขาไหลราวกับร้องไห้ เขาบอกว่า “ท่านอาจารย์ตอบเขาเร็วเกินไป ตั้งแต่ตี ๔ มาแล้วเขาสงสัยอะไร ท่านตอบเรื่อยๆ จนแม้เรื่องยากๆ ที่เขาเพิ่งนึกขึ้นในระหว่างที่เดินทางโดยรถไฟจากบ้านมาธัมมปทีปวิหาร ท่านก็ตอบทันทีอีกแล้ว ความคิดที่เพิ่งเกิดนี้มีว่า เขาเป็นคนหนึ่งที่มาฝึกสมาธิ ณ ธัมมปทีปวิหารนั้น ตั้งแต่ ๑๒ ปีที่ล่วงมาแล้ว เขาวิตกว่าพระภิกษุที่มาอยู่ ณ

วิหารนี้มักจะติดต่อกับฆราวาสจนไม่มีขอบเขต จึงได้มีอันเป็น อยู่ไม่ยืดด้วยประการต่างๆ ใจเขานึกถามขึ้นมาว่า จะมีวิธีใดที่จะให้ทั้งพระภิกษุและฆราวาสต่างวางขอบเขตการพบปะสังสรรค์กัน ให้เป็นทางป้องกันมิให้พระต้องสึกออกไป บัดนี้ยังไม่มีภิกษุอยู่ประจำ ณ ธัมมปทีปวิหารเลยทั้งๆ ที่วิหารนี้มีพร้อมทั้งกุฏิและทุนทรัพย์ที่จะบำรุงพระสงฆ์ได้

คำถาม - คำตอบ

ครั้นถึงตอนที่ท่านอาจารย์เปิดโอกาสให้ฆราวาสถามปัญหาส่วนตัวได้ สุภาพสตรีอังกฤษผู้นี้จึงขอให้เสริมศรีแปลถวาย

ถ.๑–ญ.๑ เมื่อเวลาตี ๔ ของเช้าวันนี้ เขาอยู่ที่บ้าน ได้ยินเสียงท่านอาจารย์พูดด้วย เขาไม่รู้คำพูด เขาลุกขึ้นดูก็ไม่เห็นใคร ต่อมาเขาคิดถามท่านแล้วมานั่งดูกระจก แต่ไม่เห็นตัวเอง กลับได้ความรู้สึกเหมือนท่านอาจารย์ตอบเขาเป็นความว่า ไม่ควรคิดเรื่องนี้ ไม่ควรคิดเรื่องนี้แล้วทุกสิ่งจะเรียบร้อยเอง และเมื่อนั่งในรถไฟเขาก็คิดคำถามขึ้น ซึ่งเมื่อตะกี้นี้เสริมศรีได้แปลคำปรารภของท่านอาจารย์ให้ฟังแล้ว เขาน้ำตาไหลพราก รู้สึกว่าท่านอาจารย์ตอบเขาเร็วมาก

ตอบ น้ำตานั้นออกได้ในกรณีต่างๆ เช่น โดนควันไฟ ดีใจ เสียใจ สำคัญที่น้ำใจ

ถ.๒–ญ.๑ เมื่อค่ำวานนี้ ตอนแรกท่านอาจารย์เทศน์อย่างเอาจริงเอาจัง เขาก็รู้สึกจริงจังมาก เขายินดีที่ได้เรียนรู้เรื่องสำคัญ ตั้งใจรับปฏิบัติ

ต่อมาท่านอาจารย์เล่าเรื่องตลก คลายความตึงเครียดลง เขาก็ค่อยๆ คลายความตึงเครียดลง เลยรู้สึกว่าท่านอาจารย์กำลังยกเรื่องตลกนั้นขึ้นมาเตือนเขา เขาเลยรู้สึกสบายใจขึ้นว่า ท่านอาจารย์สนใจและเมตตาช่วยระวังจิตของเขา

ตอบ (ท่านอาจารย์นิ่ง มิได้ตอบเขาตอนนี้ แต่บอกเสริมศรีตอนหลังว่าท่านเจตนาทำเพื่อผลอันนี้จริงๆ)

ถ.๓–ญ.๒ ได้ทำอานาปานสติ เวลาลมออกก็รู้ เข้าก็รู้ ได้พบว่าจิตสงบไม่ได้ มันรู้สึกคล้ายๆ จะเข้าประตูแล้วไม่เข้า

ตอบ ถ้าตามลมเข้า ตามลมออก ก็ทำให้ผลเป็นเช่นนั้น ควรจะกำหนดจุดที่รู้สึกชัดที่สุดแห่งเดียวว่าลมเข้าหรือออกก็ผ่านจุดนั้น ทำเช่นนี้จะไม่รู้สึกเหมือนจะเข้าประตู จะออกประตูอย่างที่ว่านั้น

ถ.๔–ญ.๓ จิตของดิฉันกับ ญ.๑เหมือนกัน คือเป็นห่วงเป็นใยคนอื่น ยากที่จะจับจิตของตนเองให้อยู่ที่เดียว จะให้สงบจะควรแก้ไขอย่างไร?

ตอบ เวลาที่จิตออกไปที่อื่น เวลาเจ้าของรู้เช่นนั้นมันก็ดับ แล้วจิตก็ตั้งขึ้นใหม่อีก พอจะออกไปอีกเราก็รู้ มันก็ดับ เราก็เรียกมันเข้าที่ทำงานตามที่เรากำหนดไว้ ทำบ่อยๆ เข้ามันก็ยอมอยู่ที่และสงบได้

ปิดประชุมรอบเช้า เวลา ๑๐.๓๐ น.

เริ่มประชุมฟังธรรมในตอนเย็นเวลา ๑๘.๔๐ น.

ตอนแรกท่านอาจารย์สนทนากับคนไทยที่มา ถึงพวกหากินกับศาสนา เช่น นำรูปพระอาจารย์ต่างๆ ไปทำจำหน่ายกัน แล้วท่านจึงเริ่มอธิบายธรรมเพื่อให้ท่านปัญญาฯ แปลให้พุทธศาสนิกชนชาวอังกฤษฟังต่อไป ดังต่อไปนี้

ท่านอาจารย์ "เมื่อกี้นี้ได้พูดกันถึงเรื่องการทำลายพระศาสนา โดยมีเจตนาหรือไม่ก็ตาม สิ่งที่ผิดพลาดย่อมผิดเสมอไป แต่เป็นของที่เป็นกันมาแล้ว เกิดจากของจริงของปลอม ของแท้ ของเทียม ข้างนอก ข้างในนี้แหละ

ที่จริงมันก็เกิดขึ้นภายในใจดวงเดียวกัน ความปลอมน่ะมีอยู่มากในใจของเราแต่ละท่านๆ รวมทั้งผู้แสดงอยู่ ณ บัดนี้ด้วย ที่เคยเป็นมาและเคยทราบเรื่องของตน เนื่องจากการสำเหนียกอบรม หรือการศึกษาภาวะความเป็นของจิตเสมอมา จึงพอทราบได้ว่าสิ่งใดปลอม สิ่งใดจริง

ส่วนมากมีแต่ของปลอมๆ ทั้งนั้น ปรุงแต่งให้เราหลงไปตาม โดยไม่รู้ตัวเลยว่าสิ่งนั้นเป็นของจอมปลอม แต่เข้าใจว่าเป็นของจริงล้วนๆ จึงเชื่อตาม โดยไม่มีปฏิกิริยาอะไรเป็นเครื่องต้านทานหรือพิสูจน์ความคิดประเภทนั้นๆ บ้างเลย เช่น เรานั่งภาวนาในขณะ ๓ วินาทีแรก รู้สึกว่า

จะจริง เราจะกำหนด พุทโธๆๆ ก็รู้สึกว่าเป็นพุทโธจริงๆ พอ ๔ วินาที ๕ วินาทีหลังไป จนกระทั่งถึง ๑ นาที ของปลอมทั้งหลายเริ่มหลั่งไหลขึ้นจากจิตเรื่อย ออกลูกออกเต้าออกหลานออกเหลน แตกแขนงแผ่กระจายออกไปมีแต่ของปลอม คำว่าพุทโธ เลยไม่ทราบหายไปไหน เหลือแต่เรื่องอารมณ์ที่เคยคิดเคยปรุง เคยหลอกลวงตนเองมาแล้วนั้นแหละ เป็นเครื่องฉุดลากเอาไปโดยไม่รู้สึกตัว แล้วคล้อยตามไปด้วย เคลิ้มตามเขาไปด้วย เพลินไปอย่างสดๆ ร้อนๆ เพลินไปกับเจ้าของปลอมนั้นๆ

พุทโธก็หาย อานาปานสติก็เงียบ ทั้งๆ ที่หายใจอยู่ แต่ก็เงียบๆ ในความจดจ่อ เงียบในทางกำหนดจดจ่อด้วยความตั้งใจด้วยความมีสติสตัง เลยหายเงียบไปตามๆ กัน พอระลึกขึ้นมาได้ก็ว่า เราภาวนามาก็นานพอสมควร ไม่เห็นปรากฏผลอย่างไรขึ้นบ้างเลย มันเป็นเพราะเหตุไร ความคิดขึ้นมาเช่นนี้รู้สึกว่าจะถูกต้อง แต่แล้วกลับผิดไปอีก คือที่คิดขึ้นมาอย่างนั้นเหมือนว่าจะเห็นโทษของตัว แต่ไม่ได้คิดว่าก็เราไม่ได้ภาวนาเพื่อให้ได้ผลอย่างนี้นี่นา เราภาวนาให้ได้ผลแบบอะไรไม่ทราบต่างหาก เป็นความสะดุดใจว่าน่าจะได้สติ ครั้นแล้วกลับเป็นอย่างนั้นอีก ว่าเรานั่งนานแล้ว เอ้า พักเสียหน่อยเถอะ ตื่นขึ้นมาแล้วจะเอาใหญ่ละคราวนี้ แต่มันไม่หลับสักหน่อยนี่นะ ไม่หลับสักงีบ

พอหลับแล้วมันไปใหญ่เลยจนกระทั่งตะวันโผล่ขึ้นฟ้า ตื่นขึ้นมา โอแล้วกัน วันหลังเอาใหม่ มันก็โกหกเรื่อยๆ วันหลังก็เริ่มเอา ๓ วินาทีแรก อีก ๔ วินาทีหลังๆ ไปก็เหลวไปเรื่อยๆ นี่คือพวกจอมปลอม นอกจากนี้ยังทำลายตนเองว่า นี่เราภาวนามาก็นานแล้ว ก็ไม่เห็นได้ความดิบความดีอะไร เราจะภาวนาไปหาอะไร เราเป็นคนอาภัพวาสนา มีบุญน้อยวาสนาน้อย ไม่สมควรแก่อรรถแก่ธรรมของพระพุทธเจ้ามากกว่า ทำไปก็ไม่เกิด

ประโยชน์อะไร เสียเวล่ำเวลาไปเปล่าๆ หยุดเสียดีกว่า โดยไม่ได้คำนึงเลยว่าหยุดไปนั้นจะดีกว่าจริงๆ หรือ หยุดภาวนาดีจริงหรือ ถ้าดีจริงคนทั้งโลกที่ไม่ได้ภาวนาเลยก็น่าจะดีกันทั้งโลกไปนานแล้ว ถ้าเราย้อนคิดอีกว่า หยุดแล้วจะดีกว่าภาวนาได้อย่างไร เราทำอยู่แล้วยังไม่ได้เรื่อง ถ้าเราหยุดแล้วมันจะดีกว่าที่ตรงไหน มันไม่ได้เรื่องมาจากไหน? ก็จากเรานั่นเอง มันต้มเราเรื่อยๆ ปลอมนอก ปลอมในจิตอยู่โดยดี

ปลอมอะไรก็ตาม สำคัญที่ปลอมในตัวเอง หลอกตัวเองนี่เป็นสำคัญมาก ควรจะได้พินิจพิจารณากัน เราทุกๆ ท่านได้โดนต้มโดนตุ๋นโดนหลอกลวงมาพอแล้ว หัวใจเจ้าของหลอกลวงเจ้าของนั่นแล โดยไม่ทราบว่าเจ้าของหลอกลวงเจ้าของ ที่ยกขึ้นมาเล็กน้อยนี้ก็พอจะทราบได้ว่าถูกฝ่ายต่ำหลอกลวงเราไปมากน้อยเพียงไร เราอยากจะทราบว่า ๓-๔ วินาทีแรกมันดี แต่ ๓-๔ วินาทีหลังมันไม่ดี ก็ตั้งสติเข้าอีก ขยับเข้าไปอีกเรื่อยๆ ต่อมามันก็ทราบขณะที่จิตจะแสดงอะไรออกมาเป็นฝ่ายไม่ดี ฝ่ายผิดจากเจตนาความมุ่งหมายของเรา เราจะเริ่มทราบ เริ่มทราบก็เริ่มตั้งสติ ตั้งจิตใหม่ ทราบเข้าไปเรื่อยๆ ต่อไปก็ทราบเรื่อยๆ เราถึงจะทราบความเหลวไหลและทราบความไม่เป็นผลของจิตตามความต้องการของเรา ว่าไม่เป็นผลเพราะเหตุนี้เอง

พอได้ตั้งใจกันเอาจริงเอาจังอย่างนั้น พวกปลอมมันก็ยอมเหมือนกันนะ คือพวกนี้คอยพยายามเอาตอนเวลาเราเผลอ ถ้าเราตั้งหน้าตั้งท่าตั้งทางเขาก็หมอบ แต่คำว่าหมอบนี้อย่าเข้าใจว่าเขาหมอบนอนเหมือนเรานะ เขาหมอบจ้อง พอจะทำเราได้ที่ไร เขาก็ทำทันที ตะครุบเราไวยิ่งกว่าแมวตะครุบหนูเสียอีก แล้วก็หายเงียบ เขาคอยตบต่อยทุบตีเวลาเราเผลอ ถ้าไม่เผลอเขาก็ไม่ทำ ตอนที่เราได้ใจว่าเราไม่เผลอนั่นแหละเป็น

เวลาที่เขาได้ใจ นั่นแน่ะถูกต้มกันอยู่เรื่อยๆ คงจะมีกันทุกราย อาจารย์ผู้แสดงอยู่เวลานี้ก็เคยเป็นมาแล้ว เพราะฉะนั้นจึงต้องหาวิธีการหาสถานที่สำคัญๆ เพื่อดัดสันดานเจ้าของ ช่วยทำความเพียร อีกหลายด้านหลายทาง ตามที่ได้เขียนมาแล้วในประวัติท่านพระอาจารย์มั่น หรือในปฏิปทาพระกัมมัฏฐานสายท่านอาจารย์มั่น หรือในที่เรียกว่า "Forest Dhamma ธรรมะป่า"

แต่พระไม่เหมือนฆราวาส ไปอยู่ที่ไหนก็สะดวกสบาย สถานที่ที่จะบำเพ็ญก็สะดวกสบาย เพราะมีหน้าที่อันเดียว เช่น ที่เข้าไปอยู่ตามป่าตามเขา สถานที่น่ากลัว เพราะสถานที่นั้นมีจริงๆ เรื่องสัตว์ร้ายต่างๆ เช่น เสือ หมี งู เป็นต้น เวลาไปอยู่ในสถานที่เช่นนั้นความรู้สึกของเราจะเปลี่ยนแปลง เช่น ความขี้เกียจในการประกอบความเพียรนี้ก็ลดลงไปเป็นลำดับ ความขี้เกียจมีน้อย พอเข้าไปถึงตาจนจริงๆ ความขี้เกียจหายไปหมด ไม่ทราบว่ามันหายไปไหน เหลือแต่ความจนตรอกจนมุม สติมาเองทีเดียว เวลาตั้งหน้าตั้งตาบำเพ็ญความพากเพียร เหงื่อมันมาจากไหน เหงื่อมาเพราะความกลัวตายบังคับมันออกมา ตอนนั้นสติดี ดีไม่ดี เสือมันกระหึ่มๆ อยู่ข้างๆ ทางจงกรมด้วยซ้ำ นี่เคยโดนมาแล้ว ไม่ใช่มาคุยเฉยๆ เคยโดนมาไม่รู้กี่ครั้ง เสือกระหึ่มอยู่ข้างที่อยู่ ไม่ใช่เสือธรรมดาเสียด้วย แต่เป็นเสือใหญ่ เสือโคร่ง ขณะนั้นปรากฏว่าผมบนศีรษะปลิวขึ้นไปบนเมฆเสียหมด ไม่ทราบว่าเป็นอย่างไร ตัวสั่นทั้งที่ไม่หนาว

แต่จิตไม่ยอมถอย หมุนตัวลงไปนี่ (ท่านชี้ที่หัวใจ) จะเป็นจะตายเวลานี้เราได้มอบถวายพระพุทธเจ้าแล้ว เวลานี้มีพระพุทธเจ้า พระธรรมและพระสงฆ์เท่านั้น ที่จะรักษาจิตใจของเราไว้ได้ หากว่าจะถึงกาลจริงๆ แล้ว จิตของเราก็ไม่เผลอ เราได้มอบจิตของเราไว้ที่พระพุทธเจ้า พระ

ธรรม พระสงฆ์ ทุกประการแล้ว จะไปเวลาใดเราก็พร้อมแล้วที่จะไป อยู่ก็ขอให้มีสติสตัง อย่าให้เสียท่าเสียที อะไรจะมาเอาไปกินก็มาเถิด แต่เราจะไม่ปล่อยวางเรื่องพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ จิตมอบเลย พอจิตมอบกับพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์แล้ว หมดอาลัย เรื่องอาลัยตายอยากในชีวิตจิตใจไม่มี ความรักความสงวนในร่างกายนี้หมดไปเลย เหลือแต่จิตที่แน่วแน่ต่ออรรถต่อธรรม ความกลัวหายหมดในขณะนั้น ความกลัวไม่มีเหลือเลย จิตรวมดิ่งลงสู่พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ภายในใจหมด ไม่ปรากฏอะไรมารบกวนอีกเลยขณะนั้น

เมื่อจิตดิ่งลงแล้ว เป็นพลังเต็มที่แล้ว ความกลัวหายหมด หลังจากนั้นไม่ว่าเสือจะร้องกระหึ่มๆ ขอให้เสือเดินมาเถิด เดินมาตรงหน้าเรา เราสามารถจะเดินเข้าไปลูบคลำหลังเสือได้อย่างสบายด้วยความเมตตาสงสาร ด้วยความเป็นมิตรอันเดียวกัน ด้วยความสนิทสนมกันว่าเป็นเพื่อนเกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน ในความรู้สึกนั้นไม่ได้คิดแม้นิดหนึ่งว่าเสือนั้นเป็นอันตราย และจะทำอันตรายแก่ตนได้ในขณะเข้าไปลูกคลำหลังเขา เช่นนี้เป็นต้น มีแต่ความสนิทสนม ความอ่อนโยนด้วยเมตตาต่อเขาอย่างเดียวความกลัวจึงหาย

อุบายวิธีที่เราจะฝึกฝนทรมานจิตมีหลายด้านหลายทาง พอเราได้หลักดี ได้สิ่งเป็นเครื่องระลึกในเวลานี้แล้ว เวลาต่อไปเรานำหลักนี้แหละไปประพฤติปฏิบัติ ไปอยู่ในสถานที่เช่นไร เวลาจนตรอกจนมุม เรื่องที่เราเคยทำและเคยได้ผลมาแล้วจะวิ่งเข้าถึงกันทันที

การเผชิญอันตราย หรือเผชิญกับเหตุการณ์แต่ละครั้ง ถ้าเป็นนักต่อสู้แล้ว จะต้องได้คติอันสำคัญๆ กับเหตุการณ์นั้นๆ ทุกครั้งไป

นอกจากว่าจะไปแหล่มิไปแหล่นั้น เอาแน่ไม่ได้ เดี๋ยวเป็นบ้าไปเพราะจิตไม่แน่นอน ไม่วางลงเป็นหลักเป็นเกณฑ์ จะมอบกับสิ่งใดก็ไม่ยอมมอบ ลังเลสงสัย อาจเป็นบ้าก็ได้ ถ้าจิตได้มอบลงไปจริงๆ แล้ว ไม่มีอะไรที่จะมีอำนาจเหนือจิตกับธรรมที่เข้าสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันไปได้ และแน่ใจด้วยว่าในเวลานั้นไม่มีอะไรที่จะสามารถทำอันตรายเราได้เลย ไม่ว่าจะเป็นสัตว์เสือหรืออะไร ที่จะทำอันตรายเราได้ในโลกนี้ ไม่ได้กลัวอะไรทั้งสิ้นในบรรดาสิ่งที่เคยเป็นภัยและเคยกลัวมาแล้ว ฉะนั้นจิตกับธรรมเมื่อได้เข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแล้ว จึงมีอำนาจมากเหนือสิ่งใดๆ ในโลก เพราะเหตุนี้ธรรมจึงเหนือโลกทั้งสาม

อำนาจของจิต รู้สึกว่าเหนืออะไรทั้งหมดในโลกนี้ นี่เป็นอุบายวิธีฝึกทรมานความจอมปลอมของตน อันเกี่ยวกับที่มันเคยจอมปลอมอยู่ภายในจิต ถ้าอยู่ตามลำพัง ไม่เข้าไปในสถานที่จนตรอกจนมุม มันก็ย่ำยีเราแหลกหมด พอเข้าที่จนตรอกจนมุม เราก็ขย้ำมันเหมือนกัน แต่ส่วนมากมีแต่มันขย้ำเรา เราไม่ได้ขย้ำมัน ถ้าเราได้ขย้ำมันสักหนหนึ่ง ก็คุยกันจนปากเปียก คุยตั้งปีก็ไม่จบ จนกระทั่งตายก็ไม่จบ เวลามันขย้ำเราจนราบ เราไม่เคยพูดเลย มนุษย์เรานี้ก็อวดเก่งเกินไปนะ มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ คือ เวลาธรรมเข้าถึงใจเพราะการทรมานเช่นนั้น เราจึงพูดได้อย่างเต็มปาก เพราะความรู้เห็นอย่างถึงใจในขณะนั้นที่เราได้ฝึกฝนอบรมเต็มที่ เราได้มอบชีวิตจิตใจกับอรรถกับธรรม กับเหตุการณ์ต่างๆ อย่างเต็มใจแล้ว ผลมันถึงใจจริงๆ ชนะก็ชนะอย่างเห็นได้ชัดเจน ผลแห่งความชนะเป็นอย่างไรบ้าง ก็แสดงความอัศจรรย์อย่างถึงใจเหมือนกัน เหตุใดจะลืมได้ ลืมไม่ได้จนกระทั่งวันตาย

วันนี้อธิบายเพียงเท่านี้ก่อน ต่อไปมีอะไรค่อยพูดกัน”

(ยุติในตอนที่หนึ่ง)

(หลังจากแปลแล้ว เมื่อที่ประชุมนิ่งเงียบสงบ ไม่มีผู้ใดตั้งคำถามอันใด ท่านอาจารย์จึงได้อธิบายธรรมต่อไปดังนี้)

“จิต ถ้ายังไม่เห็นอะไรจากตัวเองในเวลาจำเป็นแล้ว ก็ยังไม่เห็นความสำคัญของตัว ก็จะหวังพึ่งผู้อื่นไปเรื่อยๆ ในธรรมที่ท่านว่า “อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ” คือ ตนเป็นที่พึ่งของตน ก็ยังไม่สนิทใจ ต่อเมื่อได้ไปเจอเหตุการณ์ที่สามารถแก้ไขได้โดยลำพังเราเอง จนเหตุการณ์นั้นลุล่วงไปได้ด้วยความมีชัย เราจึงจะเชื่อในธรรมบทที่ว่า “อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ” อย่างฝังใจจริงๆ

จิตที่ได้รู้ได้เห็นความจริงในขณะที่จนตรอก เช่น ทุกขเวทนาครอบงำในขณะที่เราเป็นไข้หรือนั่งนาน หรือไปเจอเหตุการณ์อะไรก็ตามเป็นสิ่งรุนแรงอาจถึงกับชีวิตก็ได้ ถ้าเป็นนักต่อสู้จริงๆ จิตหมุนรอบตัวไม่คิดเพื่อหวังอะไรจากสิ่งภายนอกแล้ว นั่นละจิตจะได้เห็นความสำคัญของตนแต่ละครั้งๆ เป็นสิ่งที่อัศจรรย์มาก ถ้าได้เคยผ่านสิ่งเหล่านั้นมาแล้วย่อมไม่มีความวิตกวิจารณ์ถึงความเป็นอยู่ ความตายไป ทุกขเวทนาจะเกิดขึ้นด้วยอาการใดบ้าง หรือเกิดด้วยวิธีใดบ้าง เราจะต่อสู้กับทุกขเวทนาได้หรือไม่ หรือตายแล้วเราจะไปเกิดที่ไหน ความกลัวว่าเราจะเสียชาติเสียทีเมื่อทุกขเวทนาครอบงำจิตใจ จิตถึงกับไม่ได้สติประคองใจเราเป็นอย่างไร เรื่องทำนองนี้จะไม่มีในจิตเลย คือเวลาถึงความจำเป็นอย่างนั้น จิตและสติจะวิ่งเข้าหากันทันทีเพื่อเข้าสู่แนวรบ ว่าอย่างนั้นเถอะ เพราะมันเคยรบมาแล้วเคยชนะมาแล้ว

พอจวนแจจริงๆ สติกับปัญญาจะวิ่งเข้าหากัน เมื่อมีเหตุการณ์อย่างนี้ สติปัญญาจะวิ่งเข้าประสานกัน จะไม่ยอมหนี ไม่ยอมถอย แต่จะหมุนติ้วเข้าสู่เหตุการณ์ทันที ในเรื่องนี้เป็นกับตายนั้นไม่ยอมเป็นทาส นอกจากจะให้รู้ความจริงในเหตุการณ์ที่กำลังปรากฏอยู่กับจิตนี้เท่านั้น เพราะความเชื่อธรรม เชื่อตัวเอง เชื่อธรรมตรงนี้แลจะเชื่อตรงไหน ตำรับตำราท่านได้พูดไว้โดยถูกต้อง แต่ความจริงคือธรรมภายในใจยังไม่ปรากฏก็ไม่มีอะไรเป็นเครื่องยืนยัน เป็นสักขีพยาน ให้เป็นความมั่นใจขึ้นมาได้ พอใจกับเหตุการณ์ได้ประสบกันเข้า และได้รู้ได้เห็นกันอย่างถนัดชัดเจนแล้ว กับธรรมที่ท่านแสดงไว้ในตำรับตำรา ก็ไม่มีอะไรขัดกัน

นักปราชญ์ทั้งหลายเวลาท่านจำเป็นจริงๆ ท่านจึงไม่ค่อยจะชอบอยู่ในที่เกลื่อนกล่นวุ่นวาย ท่านชอบหาที่เหมาะสมของท่าน ให้สมกับที่ท่านเคยได้เหตุได้ผลอย่างนั้นมาในสถานที่เปลี่ยวๆ หรือสถานที่โดดเดี่ยวเปลี่ยวกายเปลี่ยวใจ

พวกเราไม่เป็นอย่างนั้น พอเริ่มไม่สบายละก็ “โอ๊ย ลูกอยู่ที่ไหน? หลานอยู่ที่ไหน นี่ลูกไม่ดูแล หลานไม่เหลียวแล หนีไปไหนกัน ญาติมิตรหายไปไหนหมด อะไรๆ ก็ไม่ดีไปหมด ทอดอาลัยกับเราไปหมด ใครก็รังเกียจเรา ไม่มีใครเห็นอกเห็นใจเรา ทุกข์จะเป็นจะตายก็ไม่มีใครเหลียวแล” จิตก็ยุ่งกันไปใหญ่ หาหลักยึดเพื่อลดหย่อนผ่อนคลายด้วยตัวเองไม่ได้เลย “ผัวแต่ก่อนที่อยู่ด้วยกันก็ดี เวลาเราจะตายเข้าจริงๆ ไม่เห็นมามองหน้าบ้างเลย ผัวก็ไม่ดี ลูกก็ไม่ดี หลานก็ไม่ดี ไม่ดีไปหมด” เพราะความไม่ดีภายในใจจึงเอาความสกปรกภายในใจไปเที่ยวสาดไปข้างนอกให้สกปรกไปหมด

เพราะน้ำสกปรกภายในใจคือความกลัวตาย ความไม่เป็นท่าของตัวเรานี่แหละ เที่ยวสาดคนอื่นให้พลอยไม่สบายไปด้วย นี่คือความไม่มีอะไรเป็นหลักใจ คำว่า "อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ" ไม่คำนึง มีแต่หวังพึ่งผู้อื่นถ่ายเดียว เกิดมาเราก็พึ่งผู้อื่นมานานแล้ว ใครเกิดมาก็ต้องเคยพึ่งผู้อื่นมาก่อนทั้งนั้น พึ่งพ่อพึ่งแม่ พึ่งพี่เลี้ยงใครต่อใคร พึ่งครูพึ่งอาจารย์เรื่อยมา แล้วสุดท้ายเรายังจะพึ่งคนอื่นอีกจนกระทั่งถึงวันตาย ไม่คำนึงว่าจะพึ่งตนเองแม้แต่นิดหนึ่ง เรื่องมันจึงลำบาก และลำบากไปกระทั่งวันตาย ตั้งหลักตั้งฐานภายในใจไม่ได้เลย

พระพุทธเจ้าท่านสอนให้พึ่งตนเอง "อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ" พึ่งคนอื่นก็พึ่งมาพอสมควรแล้ว เอาผลประโยชน์จากคนอื่นมาพอเป็นพลังสำหรับตน เพื่อทำความพึ่งตนเองในวาระต่อไป นั่นเป็นหลักสำคัญที่ชาวพุทธควรคำนึงเสมอ กิจการอะไรพ่อแม่ก็สอน ครูอาจารย์ก็สอน พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ท่านก็สอน ควรเอาวิธีการจากความรู้ความเข้าใจที่เราได้เล่าเรียนศึกษามาประกอบกันเป็นองค์ความเพียรเพื่อช่วยตนเองได้ เมื่อเราเห็นความสำคัญในตัวเราแล้ว อย่างอื่นไม่สำคัญ มันปล่อยไปหมดนั่นแหละ จิตของผู้ได้รับการอบรม เวลาเข้าตาจนจริงๆ แล้วมันจะสลัดหมด จะเป็นญาติมิตรเพื่อนฝูง ใครต่อใครก็ตาม ไม่อยากให้มายุ่งเลย เราจะทำหน้าที่เฉพาะนี้เท่านั้น ให้จิตหมุนติ้วลงไปเลย เพราะไม่มีอาลัยอาวรณ์อะไรในโลกนี้

ดินน้ำลมไฟเราก็พิจารณาได้ชัดเจนแล้ว มันเป็นดินเป็นน้ำเป็นลมเป็นไฟ แม้แต่ผสมกันอยู่มันก็คือส่วนผสมของดินน้ำลมไฟนั่นเอง เราให้ชื่อมันว่า เป็นกาย เป็นเรา เป็นของเรา ว่ามันเป็นนั่น เป็นนี่ ไม่มีสิ้น

สุด แต่ธรรมชาติมันไม่ได้เป็น ถึงคราวมันจะตายมันก็ไม่เป็น มันจะตายท่าเดียว มันจะแตกท่าเดียว สติปัญญาที่เราได้เคยอบรมมา แยกธาตุแยกขันธ์ไว้อย่างชัดเจน ทุกสิ่งทุกอย่างพิจารณาลงในความจริงหมดแล้ว จิตก็จริง ธาตุก็จริง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรืออะไรก็จริง จริงทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีเรื่องยุ่ง ผ่านไปได้อย่างสบายๆ เป็น สุคโต ไปอย่างดี ไม่มีเรื่องราวยุ่งเหยิงวุ่นวาย ไม่ก่อความทุกข์ลำบากให้ตนและผู้อื่น แสนสุขแสนสบาย ตายแล้วไม่ต้อง กุสลา ธมฺมา อกุสลา ธมฺมา ไปนิมนต์พระมายุ่งไป ว่าอย่างนั้นแหละ ขรัวตาบัว วัดป่าบ้านตาด พูดอย่างนี้พูดอย่างแน่ใจ

ตัดสินใจนะ เราเคยพูดเสมอ เคยเทศน์สอนญาติสอนโยม นี่เราสร้างตนอบรมตนมา เราบวชมากี่พรรษาแล้ว เราก็ยังสร้างแต่ กุสลา ธมฺมา พยายามสร้างกุศล ใครอยากได้ กุสลา ธมฺมา ให้สร้างเอา เวลาตายไปแล้ว ผู้ยังอยู่ไปเที่ยวกว้านเอาพระมาให้บุญ กุสลา ธมฺมา ไล่พระเข้าตามป่าตามรกยุ่งกันไปหมด เราไม่อยากให้เป็นอย่างนั้น ได้ กุสลา ความฉลาดใส่ในจิตใจ กุสลาแปลว่าความฉลาดนี้ จงหาเอาให้พอ อุบายที่จะทำความสุขความสบายแก่ตน ให้พยายามทำกันเสียแต่บัดนี้ เวลาตายแล้วไปนิมนต์พระมา กุสลา ธมฺมา ให้พระท่านมายุ่งไปด้วย ไม่ดี ผิดความประสงค์ของศาสนาที่สั่งสอนคนให้ฉลาด หาความดีใส่ตนแต่เวลาที่ยังไม่ตาย เมื่อถึงกาลแล้วเป็น สุคโต ไปเลยอย่างหายห่วง ถึงตอนสุดท้ายแล้ว เวลาเราตาย คือ เวลาหลวงตาบัวตาย อย่าไปนิมนต์พระมาทำให้ยุ่งไปด้วยนะ หลวงตาบัว กุสลา ธมฺมา ตั้งแต่วันปฏิบัติมาจนกระทั่งป่านนี้ ถ้ายังจะโง่อยู่อย่างสิ้นท่าแล้วก็ให้ตาย ล่มจมไปแต่หลวงตาบัวคนเดียว อย่าให้คนอื่นมาโง่ไปด้วยอีกเลย พูดตรงๆ อย่างนี้แหละ พูดกับลูก

ศิษย์ลูกหา และเป็นความจริงอย่างนั้นด้วย เราไม่เคยวิตกวิจารกับอะไร ถึงเวลาปล่อยแล้วก็ปล่อยอย่างสนุก ตายอย่างสบายหายห่วงไปเลย

โลกทั้งหลายกอดธาตุกอดขันธ์ เวลาจะตายละก็ โอ๊ย เศร้าโศกโศกา ข้างหน้า ข้างหลัง ไม่อยากให้ตาย ตัวจะตายแล้วก็อยากให้เป็นอยู่ ถึงคราวจะตายแล้วก็ยังไม่ยอมจะไป ยุ่งไปหมด ไม่ให้มันเป็นเช่นว่านี้ พระพุทธเจ้าท่านจึงให้รู้ตามความเป็นจริง ถึงเวลาไปแล้วเหรอ เอ้า ไปก็ไป ถึงเวลาไม่ไปเหรอ อยู่ก็อยู่ซิ มีน้ำส้มน้ำหวานเอามาเวลามันยัง ฉันหมดนั่นแหละ เวลาจะตายอย่ามายุ่ง เวลานั้นจะปล่อย มันหนักเหลือเกิน "ภารา หเว ปญฺจกฺขนฺธา" นี่ปล่อยตามความจริงแล้ว ผ่านไปอย่างสบาย นั่นเต็มยศของนักปฏิบัติ พระพุทธเจ้าท่านเป็นอย่างนั้น สาวกท่านเป็นอย่างนั้น เราก็เดินตามร่องรอยของพระพุทธเจ้าแล้ว ไม่น่าจะเป็นอย่างอื่นไปได้เลย ต้องเป็นอย่างนั้นแน่ๆ ไม่สงสัย เอาละ เพียงเท่านี้ เทศน์เป็น ๒ กัณฑ์แล้วนะ

พรุ่งนี้ก็จะไม่ได้อยู่เสียแล้ว จะกลับเมืองไทย ให้คิดถึงพี่น้องทั้งหลายที่ได้มา เวลานี้ก็ตั้งใจมาจริงๆ เพราะเห็นแก่น้ำใจนี่แหละ อาจารย์มาอังกฤษนี้ ไม่ได้มาเพื่ออามิสอะไรทั้งหมด ไม่ว่าจะอยู่ในวัดเจ้าของ ไม่ว่าจะไปในวัดใด ไปสถานที่ใดในเมืองไทย ไม่เคยมีจิตใจคิดไปเพื่ออามิสว่าไปเพื่อวัตถุสิ่งของ เพื่อเงินเพื่อทอง เพื่อร่ำเพื่อรวย ไม่เคยมีในจิตแต่ไปเพื่อจิตใจของประชาชน ให้เขาได้รับประโยชน์ แม้มาอังกฤษนี้ก็มีความรู้สึกเต็มเปี่ยมภายในใจอย่างนั้นเหมือนกัน เรื่องน้ำใจเป็นสิ่งที่มีน้ำหนักมากยิ่งกว่าสิ่งใดทั้งหมด ถ้าน้ำใจดีแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างก็ดีไปตาม ถ้าน้ำใจไม่ดีแล้ว เสียไปตามกันหมด ฉะนั้นมาเยี่ยมพี่น้องทั้งหลายชาวอังกฤษเราที่ลอนดอน จึงมาด้วยน้ำใจ เวลาจะจากไปก็คิดถึงน้ำใจท่านทั้ง

หลาย หากว่าโอกาสวาสนาของเรายังมีเหลื่อมล้ำกันอยู่ กาลเวลาผ่านไป เราอาจจะผ่านมา หรือทางนี้อาจได้ผ่านไป คือไปเยี่ยมกันก็ได้ ทางโน้นมาเยี่ยมก็ได้ เพราะโลกนี้มันกลม ใจของสัตว์โลกก็เป็นวัฏวนด้วยกิเลสทั้งหลาย พาให้เวียนเกิดเวียนตายไม่เลิกแล้วสักที จึงกรุณาพากันทำจิตให้เป็นวิวัฏฏะเสีย จะแสนสบาย ไม่ต้องวกเวียน

การแสดงธรรมวันนี้ก็เห็นว่าพอดี ขอยุติ ท่านผู้ใดมีข้อข้องใจอะไรจะปรึกษาปรารภก็ปรึกษาได้ สำหรับพรุ่งนี้ไม่มีเวลาแล้ว ตอนเช้าฉันแต่เช้าแล้วก็ออกเดินทาง ท่านปัญญาฯ อธิบายต่อไปได้

การอธิบายธรรมตอนนี้ จบเวลา ๑๙.๒๕ น



ถ.๑–ช.๑ ถ้าฝึกหัดปฏิบัติธรรม ก็รู้ว่าตนเองมีทุกข์อยู่เรื่อยๆ ผลจะเป็นอย่างไร?

ตอบ ปกติคนเราเห็นทุกข์ในเรื่องที่ตนลำบากมากๆ ส่วนที่เป็นความพอใจของตนก็เห็นว่าเป็นสุข พอมีการเปลี่ยนแปลงไปจากที่ตนพอใจก็เห็นว่านั่นเป็นความทุกข์ และไม่มีปัญญาแก้ทุกข์นั้น สุดท้ายก็นอนจมอยู่ด้วยกันโดยไม่สนใจหาทางออก เพราะการพยายามหาทางออกจากทุกข์ก็ถือว่าลำบาก จึงต้องยอมเอาทุกข์เป็นเพื่อนเสมอไป

การฝึกหัดปฏิบัติธรรม ให้รู้จักทุกข์ตามความเป็นจริง ใช้สติปัญญาพิจารณาฝึกจิตให้ถอดถอนกิเลสจนกระทั่งประสบรสของความสุขภายในจิต ย่อมเป็นการช่วยให้ได้พบความสุขแท้จริง และได้หลักยึดมั่นทางใจ ไม่ว่ากรณีจะเป็นเช่นใด

ถ.๒–ญ.๑ เมื่อภาวนาพุทโธจำเป็นต้องนั่งภาวนาไหม?

ตอบ ทำได้ทุกอิริยาบถ พระพุทธเจ้ามิได้สอนให้คนจนตรอกจนมุมในการต่อสู้กับสิ่งไม่ดีทั้งหลาย แต่สอนให้มีความฉลาดเพื่อชัยชนะเสมอไป พวกเราจึงควรคิดหาช่องทางเพื่อความฉลาดและชัยชนะ ตามท่านที่แสดงธรรมมาแล้วนั้น ๙๕ เปอร์เซ็นต์เป็นธรรมะป่า แสดงความสำคัญของจิตตภาวนา เพื่อช่วยให้จิตอยู่ในตัว อย่าปล่อยจิต

ออกไปข้างนอก สำหรับจิตที่มีนิสัยชอบออกข้างนอกนั้น การภาวนาพุทโธไว้นี้จะช่วยแก้ปัญหาได้มาก

สุภาพสตรีอ้วนที่มักมีคำถามท่านอาจารย์มากๆ ขอขอบคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูงที่กรุณามาช่วยเหลือพวกเราให้ได้ความรู้ความเข้าใจอะไรยิ่งขึ้น

ตอบ เสียใจที่ไม่สามารถพูดภาษาอังกฤษให้ท่านเข้าใจโดยตรงได้ การพูดโดยมีผู้แปลนั้นย่อมทำให้น่าสนใจน้อยลงไปเป็นธรรมดา เพราะอาจไม่เต็มเม็ดเต็มหน่วยเหมือนที่อธิบายเป็นภาษาเดียวกัน

ปิดประชุม เวลา ๒๐.๐๐ น.

ทรงปฏิบัติเรื่องนี้สมควรแก่ธรรมที่ประทานไว้ด้วยพระกรุณา

ทรงรู้ว่าไม่มีใครเหมือนใคร ก็ พิเศษทรงบุญบารมีพระองค์นั้นแท้ ทรงเห็น ความจริงที่มีอยู่ทั่วตลอดเวลา ด้วยปัญญาโดยลำพัง แล้วก็สอนทรง นับพระสาวกโดยลำดับ ทรงเห็นความจริงอย่างเดียวด้วยปัญญา ทั้งแสดงธรรมบุคคลพระพุทธเจ้าเป็นพระองค์ พระพุทธคุณแท้ ซึ่งแท้ อยู่ที่ใจ ทรงอบรมใจตัวเอง ถึงทรงบรรลุพระโพธิญาณ ทรงเปิด ใจตัวเองด้วยวิชาปัญญา ถึงทรงเห็นโลกทั้งหมดว่าพระธรรม เพราะฉะนั้นต่าง แท้จริง [illegible] และ [illegible] ความจริงของเขา เขาต้องค้นหา [illegible] และ [illegible] ของเขาด้วยสติปัญญา [illegible] ความเพียรไม่ถอยหลัง [illegible] ออกนอกวัด เขาซึ่ง [illegible] ด้วยความกตัญญูในทางความเพียร เขาจึงเห็นที่สิ่งว่านี่ของ- [illegible] จะเห็นสิ่งที่เป็นความจริงด้วยตน ไม่มีใครให้ใครได้ เพียงแต่ชี้ทางให้ [illegible]

คุณพ่อเห็นสิ่งที่โลกจะเห็นและทำได้เรื่องนี้ เราต้องละตัว [illegible] ปัญญา ก่อนแล้วที่จะละ [illegible] โลก [illegible] ความรู้ อย่างเอง ไม่มีของพ้อง [illegible] [illegible]

[illegible] ๑๐ ว ๆ [illegible]

[illegible]



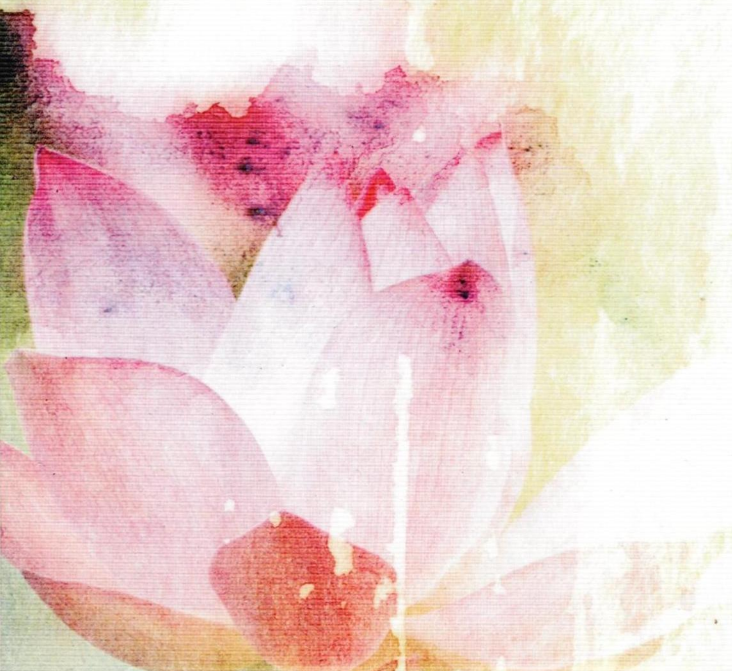
ควรระวังตัวเองให้ถูกต้องแล้ว ส่วนมากมักระวังแต่ผู้อื่น สิ่งอันไม่ต้องมาระวังตัวเองซึ่งเป็นตัวการสำคัญนั้นเลย จึงมักผิดพลาดอยู่บ่อยๆ ถ้าจะหัดสอนให้ดูตัวเอง ระวังตัวเอง จะได้เห็นความบกพร่องของตัวเองแล้วแก้ไขไปเรื่อยๆ จนสมบูรณ์ได้ จึงขออนุโมทนาด้วยนะ

ทำดีแล้ว ก็อย่าลืมทำต่อ
แม้ [illegible] ไม่ท้อถอย เรื่อยไป
ทั้ง [illegible] เป็นผลดีต่อตัว
บุคคลและสังคมด้วย

ภป

ดูตัวเองรอบ ดูใจรอบคอบ
สติ-ปัญญา อยู่ใต้ผ่าเสมอ ต่อไป
ดูตามของข้าง รอยเท้าเรื่อยๆ

ชา



ให้เอาสติเฝ้าสังเกตดูอยู่ในสิ่ง
เสมอกันกับการประคองใจ ทั้งสอง ย่อมจะมี
วันพ้นตนไปด้วยกันทั้งสองฝ่าย ไม่ยาก
พร้อมทั้งใจและงาน จนกลายเป็นความ
เคยชินต่อการระวังรักษา

บัว

ท่านอาจารย์พระมหาบัว ในกรุงลอนดอน